Ghidul Tuturor Femeilor care vor

Împlinire Personală, Găsirea Partenerului Ideal şi Trăirea Unei Adevărate Poveşti de Iubire şi De Viaţă!

Tania Tiţa

Tuturor femeilor ce ştiu că adevărata măreție se află în ele!

Tuturor femeilor ce îndrăznesc să trăiască frumos, cu iubire şi apreciere!

Tuturor femeilor ce înțeleg faptul că iubirea şi împlinirea vieții au propriul lor chip!

Tuturor femeilor!

Simțirea Câtorva Dintre Femeile Care Au Parcurs Deja Cartea

“Este Exact Ceea Ce Îi Lipsea Sufletului Meu.”

“Nu a trecut nici măcar o lună de când o ştiu pe Tania, dar de când a intrat în viața mea s-a facut lumină.

Am ascultat-o, am citit-o şi mi s-a lipit de suflet. Am avut acea senzatie că o ştiu de ani buni şi acum ne-am regăsit.

Acesta este momentul în care simt că viața m-a binecuvântat!

Înainte de a deschide cartea, am spus cu voce tare: Ghidul Tuturor Femeilor este Tania Tița, iar după lectură susțin acelaşi lucru.

Știam prea bine că tot ce scrie în paginile cărtii este frumos, e sensibil, e suav precum un cântec de dragoste ce se aude în surdină.

Am ştiut că îmi va placea şi că, la final, voi regreta că s-a terminat. Am ştiut că voi râde şi voi plânge fără să vreau.

Nu m-am aşteptat să iubesc fiecare cuvânt, propoziție, frază. Nu mi-a trecut niciodată prin cap că voi iubi dragostea cu care sunt scrise aceste rânduri, că o voi iubi pe Tania şi mai mult decât am iubit-o încă din primul moment în care a intrat în viața mea.

Declar cu mâna pe suflet faptul că, pentru mine, Ghidul Tuturor Femeilor nu este o carte, nu este un ghid sau poate vreo carte de dezvoltare personală, Ghidul Tuturor Femeilor este Talismanul sufletului meu.

Este exact ceea ce îi lipsea sufletului meu.

Acceptând să-i citesc paginile, am primit-o pe Tania în camera mea, am împărțit acelaşi scaun şi am stat la o discuție între patru ochi îmbrățişate, mereu îmbrățişate.

Ea m-a văzut râzând, m-a văzut cu lacrimi în ochi. Nu a zis nimic, nu a încercat să mă oprească. Doar mi-a atins inima. Ne-am înțeles din priviri. Am strigat de bucurie atunci când îmi vorbea din inimă despre sufletul ei pereche.

Mi-a tresărit inima fericită când mi-a transmis cel mai sincer mesaj, acela că cele două suflete care se iubesc sincer, inocent, dar din ce în ce mai profund, este de fapt unul singur. I-am iubit şi ii voi iubi mereu, pentru că sunt atât de frumoşi!

Finalul mi-a adus ultimele lacrimi, lacrimi că

s-a terminat.

Cu toate astea Tania Tița a ramas în inima mea şi va avea mereu locul ei special în sufletul meu. Mi-a rămas Balsamul pentru un suflet cu adevărat fericit!

Draga mea cititoare, tu, cea care vei citi cartea, nu aştepta că prin simplul fapt că ai Ghidul Tuturor Femeilor, viața ta se va schimba, pentru că nu se va întâmpla asta.

Însă, viata ța se poate transforma şi va fi cu totul alta, doar dacă tu eşti convinsă că ceea ce stă scris negru pe alb de către Tania, este schimbarea de care viața ta are nevoie pentru a fi exact cum ai visat mereu.

Păstrează Talismanul aproape şi revino la iubirea din el atunci când simți că ți-e greu.

Vei redeveni de fiecare dată femeia frumoasă, specială, unică, cea care are mereu încredere în ea şi în viață.

Eu am ales să trăiesc frumos şi să fac mereu numai ceea ce îmi spune inima! Am ales să pornesc în cea mai frumoasă călătorie din viața mea!

Sper din suflet că Ghidul Tuturor Femeilor să fie prima, dar nu şi ultima carte pe care tu o scrii.

Ar fi păcat, ai atâtea lucruri frumoase de transmis femeilor.”

Mulțumesc Tania,

Laura Elena Apetroaie

www.inlumealaurei.blogspot.com

“Ai Venit În Viata Mea Exact La Timp Şi Îți Mulțumesc.”

“Dragă Tania, îți spun dragă, pentru că mi-eşti dragă şi te iubesc din prima clipă în care te-am văzut şi te-am auzit. Ai venit în viața mea exact la timp şi îți mulțumesc.

Spui exact lucrurile dragi inimii mele pe care le-am căutat şi aşteptat o viață întreagă, dar parcă le ştiu de undeva.

De fapt, am căutat exact persoane ca tine, scumpa mea, îngeri trimişi să ne salveze, să ne învețe şi să ne călăuzească. Eşti minunată şi abia aştept să mergem împreună pe drumul de succes al vieții noastre.”

Ardelean Liliana

“Am Început Să Citesc Azi Cartea Ta Şi Şunt Alt Om Din Primele Pagini.”

“Dragă Tania, în primul rând mulțumesc pentru că exişti în viața mea, chiar dacă nu ne-am cunoscut personal. Vreau să stii că, cartea ta a venit mânusă pentru ce căutam eu, şi anume să mă iubesc pe mine, pentru că stiu că atunci pot da necondiționat mai departe soțului meu, fetelor noastre, surorii mele şi tuturor celorlalți din viața mea.

Ieri am împlinit 6 ani de când sunt împreună cu soțul meu, azi am sarbatorit 5 ani de cununie şi ziua onomastică a minunatului meu soț.

Per total am o viață împlinită din toate punctele de vedere, şi totuşi aseară mi-am dat seama că eu nu mă iubesc pe mine.

Cum mi-am dat seama?

Am fost nervoasă pe una din gemenele noastre şi ea nu vroia decât dragostea mea, iar eu credeam că nu vrea să doarmă doar ca să-mi facă mie nervi.

Peste noapte m-a pocnit. Şi am hotărât ca acest lucru să se schimbe ASAP. Am început să

citesc azi cartea ta şi sunt alt om din primele pagini.

Simt lumina care este în mine, care ma înconjoară, sunt dragoste 360 grade, iubesc şi sunt iubita necondiționat şi câte şi mai câte.

Eşti cu adevărat un medicament cu efect imediat.

Te iubesc şi îți mulțumesc pentru curajul cu care faci tot ce faci.”

Cornelia Constantinescu

Introducere

Cred într-o lume a femeilor frumoase şi împlinite, trăind o viață plină de iubire alături de partenerii lor, urmându-şi propriile pasiuni şi simțind bucuria satisfacției în fiecare clipă.

Cred în capacitatea lor de conştientizare că viața este un loc minunat, care-ți oferă toate posibilitățile de a reuşi.

Cred în Iubirea Infinită ce ne călăuzeşte tuturor paşii în fiecare moment şi care ne uneşte într-un Tot Unitar, numit Acasă, acel loc al bucuriei şi fericirii necontenite, al compasiunii şi înțelegerii între oameni.

Şi nu în ultimul rând, cred în noi, femeile, că merităm să trăim viața visurilor noastre!

Femeie dragă, pentru iubirea care eşti, îți doresc să-ți deschizi inima să primească binecuvântările cerului, aici, acasă, pe Pământ!

Cu drag,

Tania Tița!

Cuprins:

I: Cine eşti Tu, dragă femeie?.....14

II: Frumusețea se naşte din conştiință.....28

Trăieşte, gândeşte şi simte cu inima ……..31

Deschide-te către Reamintire. Deschide-te către tine…42

III: Trecerea de la dependență la inter-independență.....47

Descoperirea vocației…….57

Recapătă-ți feminitatea pierdută!.....64

Trăieşte-ți viața ca pe un basm!.....66

Viață socială împlinită!.....69

IV: Creşterea calității vieții tale.....76

Învață să ierți……..83

Nu te teme, renunță la luptă……...85

Descoperă-ți propriile valori……..89

Cum stai cu stima de sine?.....93

Aminteşte-ți de Tine……...97

V: Recapătă-ți încrederea în bărbați 101

Trăieşte contopirea divină alături de bărbatul visat….104

Drumul către reîntoarcerea acasă, trăind, iubind şi fiind ……..118

Invitație la visare……..126

Cred într-un singur adevăr: Iubirea……..130

Întrebări şi Răspunsuri.....134

Informații Adiționale.....161

Gânduri pentru tine la început de drum!

Aşa cum fac de obicei înainte de a scrie un articol, o impresie sau în cazul de faţă o carte, fac o scurtă meditaţie pentru a mă ţinti profund în mine. De data asta respir, zâmbesc şi mulţumesc necontenit pentru oportunitatea care mi s-a dat. E efectiv un vis împlinit, în care cred cu tărie că va transforma viaţa multor femei, aşa cum a transformat-o şi pe a mea.

Aşadar, draga mea, îţi scriu cu profundă recunoştinţă pentru că ai cerut ca acest material să fie scris pentru tine, să-ţi fie instrumentul potrivit alinierii tale cu tot ceea ce poţi trăi mai bun, mai pur şi mai plin de iubire în această viaţă şi în relaţia ta de cuplu (actuala sau viitoarea).

Vreau să-ţi spun încă de la început că tot ceea ce vei găsi aici va fi diferit, nu ştiu dacă neapărat ca şi informaţie, însă cu siguranţă ca şi abordare, stil, mod de a-ţi furniza aceste informaţii.

Vreau să îţi fie bine, draga mea, iar dacă până acum nu ţi-a fost, poate e momentul să începi să fii deschisă şi către altceva. Dacă până acum ţi-era greu să accepţi fericirea, iubirea şi frumuseţea în viaţa ta, ce-ar fi ca de acum înainte să înveţi să-ţi creezi şi să-ţi accepţi propria realitate doar în funcţie de aceste atribute?

S-ar putea ca multe lucruri să ţi se pară stranii, pe unele s-ar putea să le accepţi că fiind reale şi relevante, pe altele nu. Este doar alegerea ta ce vei face pe mai departe.

Îmi place atât de mult transparența, încât vreau să-ți spun că nu-mi doresc să-mi dai dreptate, pentru că nu acesta este rolul meu aici.

Însă mi-ar plăcea enorm de mult să știu că vei lua cele mai bune şi mai dragi decizii ale inimii tale. Mi-ar plăcea să cred că după acest ghid, te vei deschide către viață pentru a-ți oferi toate binecuvântările ei.

S-ar putea să te găsesc acum singură, logodită, măritată, divorțată sau poate chiar văduvă. Nu am de unde să știu. Tot ce știu, draga mea, este că viața știe cel mai bine care este binele tău cel mai mare. Ai încredere în ea, iubește-te și ia decizia ca această experiență de viață să fie o continuă binecuvântare, atât pentru tine, cât şi pentru cei cu care vei intra tu în contact de acum înainte.

Propune-ți să te trăiești din frumusețe, entuziasm şi multă iubire, indiferent de orice. Învață să vezi esența din spatele fiecărui lucru şi încearcă să-i găsești menirea acestuia în viața ta. De cele mai multe ori, totul este atât de simplu. Nu-ți complica viața încercând să găsești vinovați, detalii, să analizezi lucruri care nu-ți aduc nici un beneficiu.

Ei bine, după cum vezi, acesta este un ghid special pentru femei, adică pentru tine, iubito, pentru frumusețea şi puritatea desăvârşită din tine. Şi știu că, undeva în adâncul inimii tale, te recunoşti. Indiferent de cât de grea este viața ta acum, indiferent de câte provocări, drame,

suferințe şi multe altele de acest gen ai fost nevoită să experimentezi pentru a ajunge aici. Renunță la victimizare, renunță la critică şi mulțumeşte necontenit pentru faptul că tot ceea ce ai experimentat până acum, te-a adus aici. Aici, draga mea, aici şi acum, iar acesta s-ar putea să fie momentul în care viața ta să se transforme complet. Complet, profund, pentru totdeauna.

Ştiu că te aştepți să vorbesc aici doar despre relații, despre rolul tău într-o relație de cuplu, despre viziunea ta, despre abordarea ta şi aşa mai departe. Însă eu vreau să merg mult mai departe de atât, vreau să te ajut să te cunoşti mai bine, să ai mai multă încredere în tine şi poate chiar să te descoperi cu adevărat. Pentru că vreau să-ți spun un lucru: nici o relație de cuplu nu va merge dacă relația ta cu tine nu merge.

Aşadar, haide să ne rezolvăm întâi dilemele personale, după care să vedem cum ne putem crea, găsi sau menține o relație de cuplu perfectă şi completă din toate punctele de vedere, care să fie temelia unei adevărate poveşti de iubire şi de viață.

Indiferent de situația ta actuală, să ştii că nu te exclude nimic din tot ceea ce găseşti aici. Totul este creat special pentru tine, iar dacă citeşti acest ghid acum, înseamnă că el are să îți transmită anumite lucruri care te vor ajuta să-ți îmbunătățeşti viața, într-un anumit fel, pe care doar tu îl poți descoperi, doar în Tine.

Ştiu că indiferent de orice, îți doreşti să fii

fericită. Îți dorești să ai parte de împliniri, de lucruri care să te înalțe în fiecare zi, de lucruri care să te facă mândră, să-ți facă inima să vibreze de bucurie. Ei bine, s-ar putea să fi ajuns în cel mai potrivit loc posibil. Pentru că ai ajuns Acasă draga mea, ai ajuns în locul unde toate dorințele tale sunt îndeplinite, ai ajuns în locul unde totul este de partea ta.

Ştii unde este acest loc, drăguțo? Este chiar în inima ta. Este chiar sufletul tău, care zâmbește acum pentru că i-ai dat voie să-ți vorbească. Nu-ți fie teamă de nimic, nici de ce a fost, nici de ce este şi mai ales de ce va fi. Pentru că acum ai ajuns în împărăția perfecțiunii şi a iubirii, unde adevăratele binecuvântări sunt propriile tale creații.

Acum te invit într-o călătorie de suflet, într-o călătorie a propriei descoperiri, acolo unde toate lucrurile îşi găsesc rezolvarea, unde toate întrebările îşi găsesc răspunsul şi acolo unde toate prințesele îşi găsesc prinții.

Eşti gata, prințeso, să pornim la drum împreună?

I: Cine eşti Tu, dragă femeie?

„În universul ființei femeii este mereu prezentă forma cea misterioasă a TOTULUI. În universul trupului fiecărei femei, există în stare dinamizată (trezită) sau latentă tot ceea ce este însufleţit, atât în această lume, cât şi în celelalte lumi tainice care există dincolo de ea." G.B

Draga mea, ştiu că această întrebare te înspăimântă poate de multe ori, ştiu că indiferent de masca pe care o porți în această lume, atunci când rămâi singură alături de inima ta, astfel de întrebări te frământă.

Ştiu că de multe ori ți-e frică de singurătate, tocmai din acest motiv: pentru că atunci îți apar în minte asemenea întrebări, care au obiceiul de a te tulbura şi a te scoate puțin din fluxul tău cotidian.

Chiar dacă nu crezi în miracole, chiar dacă eşti o persoană sceptică, chiar dacă emoțiile pozitive şi aprecierile nu fac parte din viața ta zilnică, ştiu că ai avut vreodată în viață un moment care te-a şocat, un moment în care ai înțeles că există totuşi în această lume o forță mai măreață decât noi, ceva mai presus de înțelegerile noastre mentale, ceva poate de neconceput pentru majoritatea oamenilor.

Ştiu că de multe ori viața poate te-a găsit având îndoieli în privința existenței lui Dumnezeu. Uneori poate că te întrebi de ce există

atâta suferință în lume şi de ce acel Dumnezeu din imaginația ta nu-ți oferă cadrul în care să-ți transformi realitatea.

Însă, te-ai gândit oare, că poate nu-I dai voie?

Te-ai gândit oare, că după atâtea frământări şi îndoieli zilnice, nu ți-a mai rămas decât oboseală şi disconfort fizic?

Te-ai gândit oare în câte momente ale zilei te ține Dumnezeu în brațe şi te mângâie, oferindu-ți soluțiile tuturor provocărilor tale?

Însă, dacă mintea ta este tot timpul tulbure, însă dacă anxietatea din tine a uitat că mai există o inimă plină de iubire care bate necontenit, cum oare să îl auzi şi să îl simți tu pe Dumnezeu alături de tine?

Până nu demult, această denumire de Dumnezeu îmi era străină şi ştiu că şi multora dintre voua vă este, tocmai pentru faptul că n-ați ştiut cum să-l primiți şi să îl acceptați în viața voastră.

Poate vă întrebați acum de ce oare vă vorbesc despre Dumnezeu într-o carte menită să fie un ghid al femeilor, poate unul sexy şi glamouros pentru multe dintre voi, şi mai ales, de ce oare am amintit de El în acest prim capitol în care voi ar cam trebui să vă dați seama cine sunteți. O să aflați cu siguranță pe parcurs!

El nu face separare între nimeni şi nimic! El

se trăieşte pe sine în milioane de forme, toate la fel de perfecte aşa cum eşti tu.

Ce-ați spune dacă în loc de Dumnezeu, am spune Iubire Infinită? Credeți că ar fi un loc mai cald şi mai agreabil vouă? Pentru că trebuie să recunoaştem: cărei femei nu-i place să fie iubită, sau să se simtă iubită?

Sau chiar să dăruiască iubire. Numele femeilor ar trebui să fie Iubire, pentru că asta ştim noi să facem cel mai bine. Să iubim!

Dar draga mea, chiar crezi că toată această viață, aşa cum a fost ea, poate plină de frustrare, muncă neapreciată, dezamăgiri financiare, sentimentale, emoționale şi tot aşa, chiar crezi iubito, că viața este doar despre atât?

Ştiu că ai avut momente în care această viață te-a dezamăgit, te-a făcut să te îndoieşti de tine, să nu mai vrei să iubeşti niciodată, tocmai, pentru că ai trăit cu impresia că iubirea are ataşată de ea suferința. Ține minte: doar ai trăit cu impresia (o să discutăm despre asta mai multe în capitolul 3).

De câte ori nu te-ai gândit la trecut atunci când ai vrut să mergi înainte? De câte ori nu ți-ai amintit de dezamăgirile şi greşelile din vremurile îndepărtate? De câte ori ți-a lipsit încrederea că poți trăi cu adevărat o viață absolut superbă?

De câte ori nu ți-ai pus fericirea ta pe ceea ce zic alții? De câte ori nu te-ai compromis? Şi de câte ori nu ți-ai pus o mulțime de întrebări inutile,

care nu făceau nimic altceva decât să-ți provoace suferință și nesiguranță?

Știu, draga mea, că te-ai trăit până acum din mii de realități și, sinceră să fiu, nu știu dacă vreuna dintre ele a fost mai deosebită ca cealaltă. Știu că ai avut momente în care efectiv nu te-ai recunoscut, aveai impresia că această manifestare îmbrăcată în hainele tale nu ești tu, că această viață nu este trăită de tine, că tu faci parte din realitatea altei lumi.

Știu că ai suferit, știu că ai trecut prin greutăți, știu că de multe ori ai fost rușinată, timidă și lipsită de încredere în tine. Știu că de multe ori poate chiar ai blestemat viața și poate că alteori și bărbații. Știu că te-ai îndoit de tine, de oamenii din jur și poate chiar de propria ta familie.

Știu că te-ai privit în oglindă, plină de lacrimi și ai dat cu pumnii în perete, întrebându-te în nenumărate ori: "De ce mie? De ce tocmai mie?"

Știu, drăguțo, știu că de multe ori ai făcut asta și poate chiar mai mult decât atât. Ceea ce aș vrea eu să înțelegi este că trebuie să fii împăcată cu tine însuți și cu propriile tale acțiuni. Până în momentul în care nu vei face pace cu tine însuți și cu propriul trecut, nu vei putea acorda atenție maximă prezentului.

Tare mult mi-ar plăcea să te vezi atât de frumoasă și minunată precum ești cu adevărat. Tare mult mi-aș dori să te văd radiind, să te văd

zâmbind, să te văd trăind viața în toată splendoarea ei. Fără compromisuri, fără îndoieli, doar iubire şi frumusețe, în fiecare clipă, alături de partenerul ideal şi de oamenii dragi inimii tale.

Ştii ce vorbeam mai devreme? Despre acele momente în care Dumnezeu (sau Iubirea Infinită, dacă această expresie îți este mai apropiată) îți atinge inima, te poartă pe brațe şi îți oferă soluțiile potrivite de care ai nevoie?

Ei bine, acest moment poate fi unul dintre ele, atâta timp cât laşi deschisă uşa inimii să primească adevăratele binecuvântări ale vieții.

Te invit să-ți pui o muzică bună în surdină, să-ți iei un pahar de vin şi să te duci în colțişorul tău de rai, acolo unde nimeni nu te poate deranja, pentru că ai ajuns Acasă, pentru că iubirea a ajuns acolo unde îi era locul. Te recunoşti?

Te invit să respiri şi să zâmbeşti, aşa cum am făcut şi eu când m-am apucat să scriu la această carte, şi te invit de acum în lumea mea, acolo unde miracolele sunt prezente în fiecare clipă şi acolo unde încrederea, iubirea şi perfecțiunea vieții se manifestă sub nenumărate forme. Iar această lume se poate transforma din "*lumea mea*" în "*lumea noastră*", dacă îți doreşti asta.

Acum suntem doar noi două, acum ne putem destăinui, acum putem să vorbim detaşat, liber şi pline de încredere. Pentru că suntem Acasă, iar Iubirea Infinită ne veghează necontenit.

Nu-i aşa că simţi că am intrat într-o atmosferă de poveste? O lume a noastră, a femeilor îndrăznețe, iubite şi frumoase?

Ei bine, draga mea, aş vrea să fim transparente una cu cealaltă şi să ne ajutăm reciproc. Să nu crezi că eu nu învăț multe din această discuție cu tine, pentru că s-ar putea să fie cel mai mare salt al vieții mele de până acum. Ceea ce mă face să mă simt remarcabil, să mă simt onorată şi privilegiată, pentru că ți-ai luat timpul de a petrece câteva ore cu mine, şi de a afla câte ceva din lumea mea, care ştiu că se va contopi uşor-uşor cu a ta! Ştiu că aşa cum inimile noastre bat împreună, exact la fel lumile noastre se vor trăi împreună! Pentru că între noi nu există separare!

Iar în semn de recunoştință pentru acest lucru, aş vrea să-ți împărtăşesc un secret. Un secret din realitatea în care eu mă trăiesc. Ți-l spun şi ție şi aş vrea să îl păstrezi bine în inima ta, pentru că în momentul în care vom încheia această conversație, iar cartea va fi undeva uitată sus pe raft, plină de praf, mi-aş dori să ți-l aminteşti şi să zâmbeşti, plină de încredere. Ceea ce am să-ți dezvălui este ceea ce mie mi-a adus împlinirea şi liniştea în viața mea. Ceea ce m-a deschis către iubire şi către frumusețile întregii lumi.

Ceea ce m-a făcut să-mi dau jos măştile şi machiajul şi să mă privesc cu adevărat, acolo în profunzime, pentru a descoperi ceea ce sunt eu, fără roluri sociale, fără aparențe, fără jocuri prosteşti de ego.

Aşadar, acest moment este special pentru mine, iar tu eşti şi mai specială, pentru că ai chemat acest moment la tine, pentru că te-ai deschis către inima ta şi ai lăsat-o să-ți vorbească. Să nu crezi că întâmplător ai ajuns aici. Să nu crezi că întâmplător vorbim noi două acum, şi să nu crezi că întâmplător Tania este tovarăşa ta de drum. Energiile noastre ne-au unit. Dorințele noastre ne-au unit. Drumurile noastre ne-au adus aici, pentru a învăța împreună să trăim adevărata viață.

Pentru început, îți spun că deşi mi-a fost de multe ori extrem de greu, am hotărât să fiu sinceră cu mine şi să mă privesc cu adevărat în oglindă. Să-mi văd toate defectele, să-mi recunosc greşelile, să-mi dau seama că mai am multe de învățat şi că poate a venit momentul să tac şi să ascult mai mult. Atât pe alții, însă în primul rând pe mine.

După ani buni de frustrare, după ani buni în care îmi doream să le fac tuturor pe plac, în care efectiv devenisem dependentă de apreciere din partea celorlalți, după ani buni de aparențe, de dezamăgiri, de plâns mult, poate uneori ascunsă de cei din jurul meu, am hotărât să fiu sinceră şi să mă dezbrac în fața vieții.

Să mă uit la Tania ca un simplu observator, să o privesc şi să o analizez din toate unghiurile. Să fac o retrospectivă asupra vieții şi să înțeleg cine sunt eu cu adevărat. Şi da, dacă mă întrebai până acum câțiva ani buni, ți-aş fi spus că sunt femeie,

soră, fiică, iubită şi tot aşa.

Însă viața m-a binecuvântat cu o oportunitate imensă. Aceea de a afla adevărul despre mine, iar acest adevăr avea să-mi transforme întreaga existență, întreaga perspectivă şi întregul stil de viață.

Să nu crezi că a fost uşor sau plăcut, sau primit cu mare drag de cei din jurul meu. Nu, în niciun caz.

Am fost nevoită să iau decizii drastice, bruşte, pe termen lung şi să merg pe drumul meu, indiferent de orice. Am fost nevoită să-mi creez un mediu prielnic dezvoltării mele, să fiu sinceră atunci când simțeam că locul meu nu mai este lângă o anumită persoană şi să am tăria de a-i da drumul, pentru a-şi trăi viața în medii mult mai evolutive atât pentru ea, cât şi pentru mine.

Am fost nevoită să mă ascult şi să cred în mine în fiecare moment, pentru că am fost bombardată din toate părțile de neîncredere, cinism şi ironie. Aşadar, vreau să ştii că înțeleg prin ce treci, însă, în acelaşi timp, îmi dau seama că acele momente au fost cu adevărat miracole ale vieții mele, iar dacă şi tu experimentezi acest lucru acum, bucură-te, pentru că tocmai ai pornit pe drumul spre libertate.

Dacă nu eram nevoită să trec prin toate astea, rămâneam în mediocritate, în insuficiență de sine, în regrete, în viața unei victime, care abia

supraviețuieşte de pe o zi pe alta.

Însă, mi-am acordat şansa unei vieți trăite la clasa întâi, unei vieți de 5*****, fără drum înapoi. Mi-am ars toate corăbiile, mi-am ascultat întotdeauna vocea interioară şi am mers înainte aşa cum am ştiut eu mai bine. Şi se pare că acest lucru a fost minunat. A fost cu adevărat o binecuvântare. Un cadou suprem al vieții. O răsplată binemeritată.

Îți spun acum toate acestea pentru că îmi doresc să fii fericită şi independentă. Pentru că îmi doresc să realizezi faptul că fericirea are chipul tău şi că de acum înainte te aşteaptă o poveste de viață de vis, pentru că se poate, draga mea. Pentru că atunci când afli adevărul despre tine, nimeni şi nimic nu te mai poate opri. Pentru că va veni vremea în care să crezi cu tărie în visele tale şi să înțelegi că le poți îndeplini, pentru că ştii sursa lor, pentru că ştii energia din care provin şi mai mult decât atât, pentru că te cunoşti pe Tine, pe cea adevărată.

Aş vrea să continui sugerându-ți să-ți refaci relația cu Dumnezeu şi cu viața, pentru că pe parcursul acestei cărți vei descoperi că El te iubeşte enorm şi vrea ca tu să fii fericită. Tocmai de aceea te-a adus în acest punct al vieții tale, în care tu citeşti această carte.

Aş vrea să-ți sugerez de asemenea, să-ți refaci, frumoaso, relația ta cu Tine. Să te ierți şi să începi să te iubeşti aşa cum eşti. Pentru că eşti perfectă, draga mea, pentru că tu eşti parte din Dumnezeu,

din Iubirea Infinită care ne susține pe toți în această viață.

Aş vrea să începi să ai mai multă încredere în tine şi să te dedici trăirii unei vieți pline de pasiune, de valoare adăugată societății şi de multă iubire împărtăşită.

Aşa cum spuneam şi mai sus, să nu crezi că nu te înțeleg dacă acum gândeşti că este greu să crezi în tine, când alții nu cred în tine. Că este dificil să îi iubeşti pe ceilalți, când ei nu te iubesc pe tine. Că este dificil să îi ajuți pe ceilalți, când ei te blamează şi îți fac rău. Şi da, ai dreptate. Chiar este greu să faci un asemenea lucru gândind, trăind prin minte. Însă este al naibii de uşor, de satisfăcător, de orgasmic, să faci toate acestea din iubire, trăindu-te din inimă.

Osho spunea aşa: "*Renunță la mintea care gândeşte în proză; trezeşte alt gen de minte care gândeşte poetic. Lasă-ți deoparte priceperea la silogisme; cântecul lasă-l să-ți fie mod de viață. Treci de la intelect la intuiție, de la cap la inimă, pentru că inima e mai aproape de mistere*."

Lasă-te, drăguțo, purtată pe valurile vieții şi începe să trăieşti o viață de poveste. Fii prințesa la care visai când erai mică. Fii idolul în care ai crezut toată viața. Fii acea femeie senzuală, gingaşă şi totodată stăpână pe sine.

Fii tu, exact aşa cum eşti. În toate formele tale posibile, de zi cu zi! Pentru că eşti perfectă exact

așa cum ești în fiecare clipă.

Îmi place să văd în tine scânteia din zorii dimineții când respiri aer proaspăt și mulțumești pentru o nouă zi ce tocmai ți-a fost oferită. Îmi place să văd puritatea din tine atunci când te joci ca un copil inocent, plin de bucurie pentru ceea ce îi oferă viața.

Îmi place să văd femeia independentă, stăpână pe ea, care se respectă și este profesionistă în tot ceea ce face. Îmi place să te văd iubind, iubind până la lacrimi pe omul de lângă tine, chiar și atunci când acesta pleacă.

Îmi place să te văd experimentând viața, sub toate formele sale. Îmi place ce văd la tine și nu contenesc să te privesc cu admirație de fiecare dată. Îmi place să văd cum mama din tine își acaparează pruncul într-o iubire infinită, ce numai tu o poți simți și transmite.

Ador pur și simplu faptul că ești femeie și că începi să iubești și tu faptul că ești femeie. Ador să mă uit la tine, să te văd zâmbind și să-ți văd flacăra din inima ta.

Te ador și vreau să-ți mulțumesc pentru că ți-ai ales un rol atât de puternic și de potrivit în această lume. Chiar dacă nu realizezi, aduci mari beneficii lumii, prin prezența divină ce o manifești aici. Așadar, vreau să-ți mulțumesc că prin tine mă manifest eu acum, exact în această formă. Ai un mare rol aici, și-ți sunt profund recunoscătoare pentru asta.

Revenind la experienţe oarecum anoste ale vieţii tale, a venit vremea să realizezi că tot ceea ce ai trăit până acum au fost doar extensii ale propriei manifestări, doar pioni principali în viaţa ta care ţi-au creat contrast, atât de mult contrast încât tu să-ţi doreşti la nebunie să-ţi transformi viaţa.

Iar asta te-a adus Aici, în acest "*moment de graţie*" al vieţii tale, aşa cum îl numeşte Neale Donald Walsch.

Probabil începi să-ţi dai seama că eşti mai presus decât credeai că eşti până acum. Probabil realizezi că vreau să te trec puţin prin lucruri cu care te defineşti, prin ipostaze în care te recunoşti şi să iei decizia să fii sinceră cu tine şi să accepţi faptul că viaţa ta de până acum a fost o limitare profundă, trăită pentru alţii, în niciun caz pentru tine.

Dar cred că începi să te prinzi că viaţa este minunată şi tu eşti şi mai minunată alături de ea. Pentru că tu ai creat-o. Pentru că tu ţi-ai făcut-o cadou. Pentru că tu ţi-ai oferit toate aceste experienţe pentru ca, într-un sfârşit, să te luminezi. Să recunoşti adevărul din inima ta. Să-ţi dai seama că de acum încolo totul stă în puterea ta, pentru că tu eşti perfecţiunea vieţii, pentru că atunci când te-ai creat, ţi-ai creat totodată şi posibilităţile prin care tu să vii aici şi să reuşeşti.

Iar acum s-ar putea să fie unul dintre momentele de cotitură din viaţa ta, în care să te

decizi al cui joc îl joci cu adevărat. A cui e realitatea pe care tu o trăieşti? De ce trăieşti ceea ce trăieşti, şi, mai ales, ce ai de gând să faci pentru a deveni femeia care meriți să fii?

Sunt sigură că tu înțelegi faptul că eu am încredere deplină în tine. Știu că înțelegi că pe noi două nu ne diferențiază nimic. Știu că înțelegi că atunci când mă uit la tine, mă uit de fapt la mine. Pentru că ne-am unit în Iubirea Infinită ce ne reprezintă pe noi toți, chiar dacă suntem conştienți sau nu de asta.

Aş vrea să renunți la a mai trăi visul altora, şi să începi să trăieşti visul tău. Să devii visul tău, să deveniți unul. Pentru că numai aşa viața te va binecuvânta cu toate minunățiile ei.

Pentru că tu, draga mea femeie, eşti perfecțiunea întruchipată. Eşti frumusețe, entuziasm, bucurie continuă şi nesfârşită a vieții. Eşti iubire pură, eşti abundență şi creație inspirată a acelei forțe mărețe ce susține întregul Univers. Eşti Universul însuşi, pentru că ai puterea de a călători acolo unde inima ta te poartă.

Doar deschide-te ca o floare, drăguțo, deschide-te şi mulțumeşte neîncetat pentru acest moment. Acest moment în care începi să realizezi măreția din tine, şi adevăratul potențial pe care îl deții.

Şi tocmai pentru că şi eu am descoperit asta, știu ce anume simți acum. Știu câtă bucurie e inundată în corpul tău. Zâmbeşte, plânge dacă aşa

simți, pune-ți cartea la inimă şi sărut-o.

A venit clipa, draga mea, în care femeile să iasă în față, încrezătoare şi puternice, alături de bărbații lor, adevărate capodopere ale vieții. A venit clipa în care suferința să ia sfârşit, în care durerea să se transforme în recunoştință, iar îndoielile să piară.

Pentru că a sosit clipa în care ți-ai permis să te vezi cu adevărat. În care ai dat jos măştile, în care te-ai dezbrăcat de inhibiții, îndoieli, prejudecăți, nelinişti şi stres, şi ai lăsat să iasă la iveală adevărată față a ta, adevărată femeie.

Acea femeie frumoasă, încântătoare, minunată şi perfectă. Acea femeie. Adică Tu!

Te recunoşti?

II: Frumusețea se naşte din conştiință

„ Există o singură frumusețe care nu se ofileşte o dată cu trecerea anilor: este frumusețea interioară a spiritului. Această calitate a personalității fac să sclipească ochii unei femei reuşind s-o transforme dintr-o persoană mediocră într-una deosebită."

Draga mea, eşti frumoasă, eşti specială şi eşti unică!

De câte ori ți-ai spus asta în ultima perioadă? De câte ori te-ai apreciat, şi, mai ales, ce ai făcut zilnic pentru bucuria sufletului tău?

Frumusețea inimii tale se reflectă şi în frumusețea exterioară, pentru că tot ceea ce trăieşti în exterior este o manifestare perfectă a lumii tale interioare.

Acum vreau să învățăm să avem mai multă grijă de noi, să invităm frumusețea să-şi facă loc în fiecare domeniu al vieții noastre.

Vreau să ne simțim frumoase, să avem grijă de sufletul nostru şi să ne acordăm mai multă atenție.

Vreau să învățăm să trăim autentic şi frumos.

Vreau să simțim că suntem cu adevărat

speciale. Vreau să ne privim în oglindă şi să vedem perfecțiunea sub toate formele ei.

Vreau să fim împăcate cu corpul nostru, cu alimentația noastră şi cu stilul de viață pe care îl avem. Vreau să fim un model.

Vreau să inspirăm o întreagă comunitate de femei să se trăiască conform viselor.

Vreau să zâmbim, să avem încredere şi să ne iubim. Vreau să fim deschise către abundență, recunoaştere şi împlinire a vieții.

Vreau să fim frumoase pentru noi şi pentru iubitul nostru. Vreau să conştientizăm cât de minunată este viața.

Vreau să ne trăim din inimă.

Vreau să simțim bucuria prin fiecare celulă a corpului nostru. Vreau să simțim divinitatea din noi.

Vreau să ne trăim din divinitate.

Vreau să ne lărgim orizonturile şi să fim prezente la toate evenimentele magice ale vieții noastre.

Vreau să avem prieteni adevărați, care ne apreciază pentru ceea ce suntem şi ce facem. Vreau împlinire. Vreau iubire. Vreau femei frumoase pentru tot în jurul nostru.

Vreau o trezire a conştiinței, iar noi să fim

temelia peste care toate aceste lucruri se întâmplă.

Vreau să fim susținători ai cauzelor dragi ale inimii noastre. Vreau să avem încredere în viață şi în oameni.

Şi, mai ales, într-o lume mai bună pentru noi toți.

Vreau să facem din pasiunea noastră misiunea vieții noastre. Vreau să ne găsim vocația şi, prin ea, să simțim că lumea întreagă este mai frumoasă datorită prezenței noastre în ea.

Vreau să fim blânde, calde şi fine.

Vreau să simțim cum viața ne binecuvântează în fiecare clipă.

Vreau să avem copii frumoşi, iubiți minunați şi o viață perfectă.

De ce?

Pentru că meritățm şi pentru că se poate!

Pentru că din această cauză am ales să venim aici. Pentru că din toate acestea este compusă viața, şi mult mai mult decât atât, pentru că drumul nostru de acum înainte va fi presărat cu diamante, cu iubire multă şi inspirație profundă.

Haide, aşadar, să învățăm să ne trăim din inimă.

Trăieşte, gândeşte şi simte cu inima.

„Pluteşte pe valul inimii tale, căci ea te va conduce Acasă”

Cătălin Manea

Haide să facem pace cu trecutul, haide să ne iertăm şi să ne iubim cu adevărat. Haide să înțelegem că tot ce am trăit până acum au fost creații personale prin propriile gânduri, convingeri şi stil de viață.

Însă, haide să înțelegem faptul că noi avem puterea de a transforma tot ceea ce trăim. Şi mai mult decât atât, avem puterea de a crea tot ceea ce ne dorim să trăim.

Neale Donald Walsch spunea aşa: *“Viața nu este un proces de descoperire, adică "Hai să vedem ce se mai întâmplă". Viața este un proces de creație, adică: "Hai să alegem ce se întâmplă.”*

Tare mult mi-ar plăcea să realizezi faptul că toate realitățile din care vrei să te trăieşti sunt deja create pentru tine fix în acest moment. Tot ceea ce trebuie să faci tu este să întinzi mâna şi să te înfrupți. Tot ceea ce crezi este adevărat. Depinde însă, în ce realitate.

Când ai la dispoziție totul, de ce să te limitezi la suferință? Când ai la dispoziție bucuria și abundența, de ce să te limitezi la griji și sărăcie? Este la fel de simplu să trăiești ambele variante. Doar hotărăște-te ce realitate trăiești acum.

Haide, așadar, să alegem acum să facem pace cu tot ceea ce ne-a adus suferință în viață și să începem din această clipă să ne desenăm viața viselor noastre. Haide să renaștem, ca pasărea Phoenix din propria cenușă, haide să înțelegem ce suntem cu adevărat, câtă valoare, potențial și câtă iubire suntem capabile să oferim.

Haide să vedem faptul că nu avem de ce să ne mai plângem de trecut, când avem Acum tot ceea ce există. Pentru că totul este la un gând distanță, totul e prezent aici pentru noi. Haide să accesăm Iubirea Infinită ce ne călăuzește pașii către absolut.

Haide să învățăm să ne trăim din inimă, să învățăm să iubim și să dăruim iubire. Pentru că iubirea este sursa tuturor bucuriilor și plăcerilor vieții.

Insist atât de mult pe acest sentiment pentru că el reprezintă esența vieții și uitându-mă în viața mea, realizez faptul că adevăratele binecuvântări mi-au intrat în cale din momentul în care am luat decizia de a mă trăi din inimă.

De a nu-i mai da minții voie să mă controleze sau să mă limiteze. De a-mi crea o realitate diferită, o realitate ce nu poate fi concepută de

mintea umană.

De a crede şi de a mă trăi din realitatea dorită, încă dinainte ca ea să existe în viața mea fizică. De a mă trăi din imaginație şi din spontaneitatea inimii mele.

Lucruri de neconceput pentru mintea oamenilor.

Aşadar, am început:

- să cred că sunt bogată, dinainte ca bogăția fizică să se manifeste în viața mea;
- să cred într-o viață perfectă, dinainte ca eu să ajung să privesc viața din acel unghi şi chiar dinainte de a mă trăi din iubire şi pace interioară;
- să cred în frumusețe, atât interioară, cât şi exterioară, poate în momentele cele mai sărace ale vieții mele şi ale corpului meu;
- să cred în succes, încă din momentul în care acesta exista doar în imaginația mea;
- să cred în oameni frumoşi, în oameni care să mă aprecieze, poate fix în momentul în care eram singură şi încă îmi căutam drumul prin viață;
- să cred în iubire, poate tocmai când relația mea de 4 ani se încheiase;
- să cred că-mi pot urma visele, poate

tocmai în momentul în care cei din jur mă blamau;

- să am încredere în mine, tocmai în perioada când ceilalți nu aveau încredere în mine..., și multe altele de acest gen.

Însă, trăitul din inimă, m-a ajutat în tot acest proces minunat și complet al vieții mele.

Adică am început să aleg alte realități decât cele „ce se vedeau la exterior". Am ales să trăiesc experiențe ce nu puteau fi trăite și simțite decât la interior.

Așadar, dacă vreodată te trezești îndoindu-te de viață, de tine sau de oameni, doar oprește-te și ascultă-ți bătăile inimii tale. Ascultă-te, iubește-te și zâmbește!

Fii recunoscătoare vieții pentru pacea lăuntrică și pentru frumusețea ta adevărată, pentru că adevărata frumusețe se naște din conștiință, se naște din ceva mai presus de identificările noastre, se naște din trăirea autentică a inimii.

Renunță la critici, la prejudecăți, renunță la a încerca să-ți mai controlezi viața, ci lasă-te purtată de aripile iubirii. Ai încredere în tot ceea ce-ți poate oferi ea. S-ar putea să rămâi uimită la câte miracole ar putea să-ți apară în cale.

Îmi place mult perspectiva lui Osho asupra vieții trăite din inimă, cu pasiune, și anume: „*Trăiește total, trăiește cu pasiune... În felul acesta, fiecare moment devine de aur, iar*

întreaga ta viață se transformă într-o înşiruire de clipe aurite. O astfel de ființă nu moare niciodată, căci atingerea ei seamănă cu aceea a regelui Midas: orice atinge, se preschimbă în aur."

Te invit, aşadar, să începi să îți celebrezi viața şi propria ființă, prin trăirea autentică şi încântătoare a ceea ce eşti tu cu adevărat.

Trăieşte, gândeşte şi simte cu inima – pentru că inima este sufletul lui Dumnezeu.

Tot ce ți s-a părut greu şi imposibil până acum, de acum înainte se va transforma în binecuvântare, putere de muncă şi inspirație divină.

Ştiai că îți ia doar o clipă:

- Să-ți spui că te iubeşti?
- Să le spui celor din jurul tău că îi apreciezi şi că sunt importanți pentru tine?
- Să mulțumeşti pentru existența ta şi pentru faptul că te-ai trezit dimineața?
- Să zâmbeşti?
- Să-ți transformi gândurile negative în ceva pozitiv?
- Să te apreciezi?
- Să te vezi frumoasă?

- Să iei decizia de a trăi cea mai bună zi din viața ta?
- Să crezi în tine?
- Să încetezi să te mai compromiți?
- Să devii femeia care îți dorești să fii?
- Să ajuți pe altul?
- Să susții cauzele în care crezi?
- Să-ți suni iubitul și să-i spui așa spontan că îl iubești și că îi mulțumești că este alături de tine?
- Să revii în prezent?
- Să-ți pui o muzică bună și să dansezi valsul vieții tale?
- Să te îndrăgostești?
- Să-ți ceri iertare?
- Să alegi bucuria în loc de tristețe?

Așadar, ce mai stai draga mea, ce anume te mai reține să nu faci toate astea acum? O clipă... atât de puțin, dar cu o însemnătate atât de mare.

Știi că schimbarea începe cu primul pas? Aceștia sunt doar câțiva pași mici, dar mai importanți decât crezi. Mai cuprinzători uneori decât imense sume de bani cheltuite pe cadouri scumpe, dar dăruite cu răceală și indiferență.

Lucrurile simple, dăruite din inimă, cu multă dragoste, pot de cele mai multe ori, să mute munții din loc. Te pot ajuta să-ți refaci relația cu iubitul, să-ți creezi un mediu prielnic şi prietenos ție, să te bucuri de lucrurile simple ale vieții şi să vezi divinitatea şi perfecțiunea în tot ceea ce te înconjoară.

Aşa devii prezentă în acest moment de acum. Aşa devii conştientă de viața ta şi de resursele nelimitate pe care le ai în fiecare clipă la îndemână.

Aşa revii în acest moment al vieții şi îți aminteşti că trăieşti, că exişti pe acest Pământ.

Te-ai gândit vreodată cât de minunat e faptul că eşti aici, că te poți bucura de toate aceste minunății? Că respiri, că te trezeşti dimineața, că ai posibilitatea de a trăi o nouă zi, în care poți avea puterea să îți creezi totul conform dorințelor şi aspirațiilor tale?

Că ai puterea de a continua pe drumul viselor şi de a te bucura din plin de călătorie?

Unde tot alergi? Unde tot fugi, unde tot vrei să ajungi? De ce alergi atâta după iubire şi după fericire, în loc să te opreşti acum şi să observi totul cu atenție?

Tot ce se află în jurul tău e numai iubire, manifestată sub o formă sau alta. Învață draga mea, să te bucuri de tine, sub toate formele

posibile. Învață să vezi lucrurile nevăzute şi să te bucuri de lucrurile ce doar se simt, nu se şi văd.

Din momentul în care vei începe să trăieşti în acest mod, viața te va binecuvânta cu multiple lucruri, pe care chiar să le vezi şi să te minunezi. Să mulțumeşti şi să plângi de bucurie. De bucurie pentru toată binecuvântarea care eşti.

Uneori cuvintele sunt mult prea mici pentru a cuprinde întreaga frumusețe a Universului, frumusețe ce ne este pusă la dispoziție pentru ca noi să reuşim în tot ceea ce ne propunem. Alege, femeie dragă, să te trăieşti din conştiință, să fii frumusețea ce se revărsă peste natură într-o zi frumoasă de primăvară.

Alege să fii fresh, precum roua dimineții, alege să te bucuri din plin de tine. Alege viața, dă-i viață vieții şi mângâie-te în fiecare zi cu razele soarelui, chiar dacă afară ninge.

Ai grijă de tine, de corpul tău, de alimentația ta şi stilul de viață pe care îl ai.

Unde te vezi peste 100 de ani?

Te-ai gândit vreodată că ai mai putea trăi atât? Asta spune multe despre cât de larg ți-e orizontul şi cât de limitată ți-e perspectiva.

Cine spune că poți trăi doar până la 70-80 de ani, când realitatea ta este aceea în care te vezi la 120 de ani plină de viață, o bătrânică ce a influențat viețile a milioane de oameni prin frumusețea sa interioară şi prin sufletul său cald şi

întotdeauna primitor?

E o plăcere a inimii şi o mângâiere a ochilor când întâlneşti asemenea oameni. Aşa bătrâni, cu mâinile tremurânde, care-ți spun să te trăieşti din inimă, pentru că viața este mult prea frumoasă pentru a fi irosită pe minciuni, nelinişti şi îndoieli.

Astfel de oameni îți pot fi un exemplu că viața poate fi trăită şi altfel. Asemenea capodopere ale vieții sunt adevărate frumuseți, adevărate modele de viață. De ce să nu alegi să fii şi tu unul dintre ele?

Ieşi, femeie, din mediocritatea lumii şi scutură-te de tot. Eşti mult prea frumoasă pentru a nu trăi din magie în fiecare clipă a vieții.

Tu poți şi meriți să trăieşti o adevărată poveste de iubire şi de viață. Tu ce părere ai?

Ia-ți 10 minute, împreună cu o foaie de hârtie şi scrie toate lucrurile dragi inimii tale, toate lucrurile care te împlinesc, toate locurile pe care vrei să le vizitezi, toate lucrurile pe care îți doreşti să le faci. Scrie tot ceea ce îți face inima să tresalte de bucurie.

Scrie şi zâmbeşte, scrie şi zâmbeşte, scrie şi zâmbeşte. Intră efectiv într-o transă a bucuriei, creează-ți lumea ta, trăieşte-te din acea realitate. Simte bucuria împlinirii şi plăcerea vieții atunci când faci ceea ce îți place.

Descoperă lucrurile care te împlinesc, ascultă-

te, învață să te descoperi, pas cu pas. Învață să-ți oferi micile bucurii ale vieții şi fii pe deplin recunoscătoare pentru tot ce poate să-ți ofere viața.

Ia decizia de a avea grijă de tine în fiecare moment. Jim Rohn spunea aşa "*Ai grijă de corpul tău, pentru că este singurul loc unde va trebui să trăieşti.*" (continuarea mea: "*bineînțeles, în această viață*").

Creează-ți stilul alimentar care să-ți dea energia de care ai nevoie în fiecare zi.

Documentează-te, inspiră-te, ia legătura cu nutriționişti care sunt profesionişti în ceea ce fac, creează-ți o igienă zilnică.

Fă-ți duşuri fierbinți, fă-ți băi calde cu multă spumă, muzică şi un pahar de vin. Învață să te bucuri de corpul tău, învață să-ți asculți emoțiile, sentimentele şi simte fiecare celulă din corp cum vibrează.

Devino conştientă de viața din corpul tău, dă-ți voie să trăieşti experiențe mult mai mari decât îşi poate imagina mintea ta că există. Nu-ți mai pune singură limitări şi bariere, ci doar simte viața şi las-o să te conducă acolo unde ştie ea mai bine, în ținutul fantasticului şi al fericirii necontenite.

Creează-ți un program zilnic de exerciții fizice, ia-ți o oră pe zi pe care să ți-o dedici doar ție, în care să stai liniştită în meditație.

O oră în care să te regăseşti, să ajungi din nou

Acasă, de unde n-ai plecat de fapt niciodată.

Cere-i sufletului tău îndrumare în orice provocare, mulțumește-i pentru soluțiile primite și mergi mai departe cu încredere.

Deschide-te către Reamintire. Deschide-te către tine.

"Viața înseamnă a transforma constant în lumină şi în flacară tot ceea ce suntem şi tot ce întâlnim. Dacă iubeşti viața, şi viața te va iubi pe tine."

Autor necunoscut

Draga mea, de ce ți-e frică? De ce anume ți-e teamă? De ce crezi că va fi greu? Inima ta nu ți-a spus că acum este momentul tău de glorie, că acum a sosit clipa ta, frumoaso?

Ai acum la dispoziție toate mijloacele necesare pentru a reuşi. Şi, mai mult, ai reuşit deja încă din momentul în care ai deschis această carte.

Ba chiar mai mult, încă din momentul în care te-ai născut. Sau hai să mergem chiar mai departe de atât, încă din momentul în care ți-ai ales să vii aici.

Sau mai mult decât asta? Te poți întreba ce oare poate fi mai mult decât atât?

Ei bine, nici măcar n-ai reuşit, şi ştii de ce? Pentru tu eşti însăşi reuşita.

Cum poate reuşita să reuşească dacă ea este însăşi reuşita? Cum poate perfecțiunea să vrea să devină perfectă, când ea este însăşi perfecțiunea? Cum poate un împărat să-şi dorească să devină împărat, când el este însăşi împăratul?

Ştii cine vrea să devină împărat? Cerşetorul,

care este de fapt împărat, dar se vede şi se trăieşte precum un cerşetor. De ce? Pentru că s-a pierdut, pentru că a rătăcit drumul spre casă.

Tu de unde anume te trăieşti, draga mea? Cum arată trăirea ta? Eşti acasă sau rătăceşti puțin prin uşi străine şi stranii ție?

Nu-ți fă imagini fade şi nefondate despre fericire şi succes. Succesul reprezintă însăşi viața, aşadar n-ai cum să eşuezi niciodată. Ştiu că de multe ori e foarte greu de înțeles acest lucru, pentru că ai fost condiționată să trăieşti într-o societate plină de idei bazate pe nici o noimă: Idei robotice, mecanice, preluate din convingeri limitative, în niciun caz accesate din inimă.

Pentru că inima ta nu te poate minți niciodată, ea nu-ți îngrădeşte în niciun fel trăirile şi nu vrea ca tu să suferi. Înțeleg poate că de multe ori limbajul meu este poate dificil, sau cel puțin diferit, însă aş vrea să nu-l judeci sau să-l analizezi. Citeşte aceste rânduri aşa cum curg, întinde-te în inimă şi lasă-te purtată de fericire. Doar atât.

Când vorbesc să te deschizi către reamintire, spun de fapt, aşa cum observi şi în titlu, să te deschizi către tine, draga mea, către iubirea şi abundența care eşti.

Ceea ce aş vrea eu să subliniez aici este faptul că atunci când realitatea ta îți devine perfecțiune, prin faptul că accepți acest lucru în viața ta, toate celelalte sunt pure alegeri pe care le iei conştient atunci când îți alegi un anumit stil de viață.

Draga mea, tot ceea ce ai putea vreodată să descoperi despre tine este deja în tine. Ai încredere în văpăile inimii tale. Fii mândră de minunăția care eşti. Fii sinceră, fii tu însuți.

Indiferent din ce colț al lumii vii, indiferent de statusul social, indiferent de educația primită, indiferent de orice, tu eşti manifestarea pură a perfecțiunii vieții.

Tot ceea ce este în plus sau în minus, de fapt nu este. Spunea la un moment dat un prieten de-al meu, în cadrul unui seminar online pe care l-am ținut pe baza subiectului" Renaştere Personală Conştientă" – "*că tot ceea ce există, există pentru că este necesar. Dacă n-ar exista înseamnă că n-ar fi necesar*"

Aşadar, tare mult mi-ar plăcea să renunți la identificări care nu sunt ale tale şi care nu te definesc de nici o culoare. Nu mai suferi pentru că nu eşti într-un anume fel, sau că n-ai ajuns într-un anume loc. Pentru că dacă era necesar să fii acolo sau să fii într-un alt mod, atunci cu siguranță erai. Pentru că viața nu are rateuri. Pentru că tu nu ai rateuri.

Ai venit aici, în acest cadru perfect în care te afli acum, tocmai pentru a experimenta exact ceea ce experimentezi acum. Dacă veneai pentru altceva, atunci experimentai altceva.

Deschide-te către tine, pentru a găsi rezervorul imens de resurse ce se află în interiorul tău. Accesează-le în fiecare clipă şi învață să-ți creezi drumul perfect al vieții tale.

Învață să-ți reamintești pentru ce anume ai

venit aici. Care ți-e menirea? Care ți-e drumul? Ce vrei să dai mai departe? Deschide-te aşadar pentru toate oportunitățile posibile, indiferent de forma lor. Indiferent că sunt reprezentate de oameni din viața ta, care vin şi pleacă, indiferent că îți reaminteşti ceea ce eşti cu adevărat printr-o serie de evenimente ce îți ating butoanele necesare ca tu să-ți pui întrebări, fie că prin cărți, familie sau mediu. Sau poate că toate laolaltă.

Totul este perfect potrivit. Totul este aici pentru tine. Tu le-ai chemat. Tu le-ai creat. Adu-ți aminte de bucuria cu care ai creat toate acestea pentru tine şi cu câtă încântare ai ales să vii aici pentru a manifesta acestea prin toate formele posibile.

Nu te îngrădi singură, nu te limita, nu prelua păreri. Doar simte bucuria împlinirii în fiecare moment şi propune-ți să-ți desenezi viața visurilor tale.

Viața ta e o pânză albă, iar tu ți-ai pus la dispoziție toate culorile şi formele prin care să-ți creionezi cele mai perfecte creații. E pânza ta, e viața ta, e alegerea ta.

Dă-i drumul. Zboară, zboară, iubito, prin realitatea de vis pe care ți-ai ales-o chiar acum.

Îți aminteşti? Îți aminteşti cum râdeai când ai ştiut pentru ce vii aici? Îți aminteşti cum te uitai la tine şi-ți spuneai: "*Vai, ce-am să mai râd când îmi voi da seama...*"

Știu că undeva în colțul gurii sta să iasă la iveală un mic zâmbet presărat cu puțină îndoială.

"*Aşa să fie oare? Sau născoceşte fata asta aici? De cine să ascult? Ce să fac?"*

Cine se mai întreabă draga mea asemenea lucruri? Cine mai are nevoie de confirmări? De ce îți laşi mintea din nou să te controleze?

Uită-te puțin în viața ta de până acum. Eşti mulțumită de ceea ce ai trăit? Şi, mai ales, eşti fericită? Această întrebare este o întrebare care încurcă mulți oameni. Care îi face să se ruşineze, să se blameze şi chiar să regrete viața.

De ce vrei draga mea să continui în acelaşi ritm care nu ți-a adus nimic toată viața? Ştii ce vorbeam mai pe la început, atunci când îți transmiteam gândurile mele pentru tine?

Spuneam aşa: "*Vreau să îți fie bine draga mea, iar dacă până acum nu ți-a fost, poate e momentul să începi să fii deschisă şi către altceva. Dacă până acum ți-era greu să accepți fericirea, iubirea şi frumusețea în viața ta, ce-ar fi ca de acum înainte să înveți să-ți creezi şi să-ți accepți propria realitate doar în funcție de aceste atribute?* „

Ce zici? Sună bine? Haide să vedem care este următorul pas ca tu să începi să te trăieşti exact aşa cum meriți să o faci.

III: Trecerea de la dependență la inter-independență

"O privire, un zâmbet, un gest, starea de jucăuşenie, satisfacția deplină – iată numai câteva dintre modalitățile pe care spiritul divin din interiorul femeii, o dată trezit, le poate folosi pentru a-l iniția pe bărbat în misterele spiritualității. Atunci când zeița din interiorul femeii este una cu zeul său, totul devine posibil." G.B

E greu totuşi să recunoşti că toată viața ai fost dependentă, nu? Dependența de multe ori e blamată şi condamnată, însă oamenii nu se uită deloc în viața lor să vadă că au tot felul de dependențe ce le provoacă mii de suferințe.

Dependența de iubit, dependența de apreciere, dependența de părerea altora, dependența de mândrie, dependența de iubire... a altora pentru ei... Şi multe altele.

Un om nu va deveni niciodată liber, atâta timp cât încă se mai agață de anumite lucruri care îl țin să nu se trăiască la adevăratul lui potențial. Atâta timp cât încă mai rămâne agățat la nivelul identificărilor, la nivelul minții care îl limitează să simtă adevărata viață. Şi acest concept de "viață adevărată" e de multe ori preconceptualizat de către noi.

E creat tot din etichete şi păreri despre cum anume am crede noi că înseamnă o viață

adevărată. Ceea ce nu e rău deloc, atâta timp cât trăieşti în proximitatea vibraţiilor înalte, acelea despre care vorbeam că îţi fac inima să vibreze.

În termeni spirituali, nu putem vorbi despre o libertate completă a omului. Putem vorbi doar despre nişte sentimente cât mai aproape de Iubirea Infinită, pe care omul este în stare să le simtă.

Libertatea absolută se poate experimenta, cred eu, numai în absolut. Însă noi, aici, pe Pământ, avem destule instrumente şi resurse pentru o reamintire din ce în ce mai clară. Iar acest lucru ne ajută enorm în calitatea vieţii noastre şi în relaţiile cu noi înşine şi cu cei din jurul nostru.

Revenind la subiectul subcapitolului, ei bine, eu cred în femeia independentă şi, mai mult decât atât, cred într-o relaţie de cuplu inter-independentă, prin independenţa ambilor parteneri.

Adică în trăirea autentică şi cât mai apropiată de adevăr a ambilor parteneri. În trăirea acelei libertăţi libere de care vorbeam mai sus.

Libertate şi independenţă în adevăratul sens al cuvântului. O independenţă în doi, o libertate absolută în doi, cunoscându-ţi esenţa şi sursa din care amândoi proveniţi.

Oare ce poate fi mai minunat decât atât? Unde mai pui că este şi iubire, şi pasiune, şi înţelegere a valorilor vieţii, congruenţă în stil de viaţă şi multe altele? Şi toate acestea, fără bătăi de cap, fără compromisuri şi fără a fi ceva ceea ce nu eşti.

Pentru că oricum eşti totul, sub diferite forme, însă această manifestare pe care o ai acum poate

trăi toate aceste sentimente superbe fără a renunța la inima ei pentru a o face.

O poate trăi frumos şi detaşat, în apreciere completă a tuturor experienţelor vieţii.

Tu cum te-ai trăit până acum? Ai crezut măcar că aşa ceva este posibil, sau te-ai plafonat într-o convingere care ți-e mai confortabilă în fața lumii, însă îți înnegreşte sufletul pe zi ce trece?

Aş vrea să stăm împreună să ne gândim oare cum arată din punctul de vedere al unei femei independente adevărata poveste de iubire.

Oare:

- Are alături de ea un bărbat puternic, încrezător, care o completează perfect?
- Iubeşte această relație pentru că îi oferă siguranța şi căldura necesară, însă în acelaşi timp îi oferă libertatea de a se dezvolta continuu în stilul său propriu?
- Atât ea, cât şi iubitul ei, se respectă atât pe sine, cât şi pe celălalt, conştienți fiind de nevoile celuilalt? (nevoi fireşti ale unei relații, nu acele dorințe şi aşteptări nefondate, care provin din nesiguranță şi lipsă a încrederii în propria persoană)
- Petrec timp de calitate împreună, iubindu-se şi bucurându-se din plin unul de celălalt?
- Au joburi care le aduc, pe plan individual, împlinire personală?

- Reprezintă o sursă de inspirație poate şi pentru alte cupluri?
- Se înțeleg reciproc şi empatizează unul cu celălalt?
- Se susțin reciproc în pasiunile şi visurile celuilalt?
- etc...

Nu-i aşa că e o imagine superbă a unei relații de cuplu? Dar oare câți dintre noi trăim aşa? Oare câte dintre noi avem o asemenea relație, sau poate chiar mai mult decât atât, oare câte dintre noi speră la un astfel de stil de viață?

Câte dintre noi suntem conştiente că numai de noi depinde ceea ce trăim? Şi oare câte ne trăim din convingerea că adevărata putere de a transforma toate aceste lucruri se află în noi?

Ştiu, draga mea, că îți doreşti o astfel de relație, însă te-ai gândit dacă eşti pregătită pentru aşa ceva? Ce oferi tu acestei relații? Ce eşti dispusă să dai şi să primeşti în acest cadru, împreună cu iubitul tău?

Probabil te-ai trăit mult timp cu imaginea bărbatului ideal în minte, sau mai bine zis, cu profilul acestuia. Însă ai fost sinceră cu tine şi te-ai gândit ce ai face dacă l-ai întâlni? Crezi că el ar fi fost atât de mulțumit de această relație, dacă tu încă nu eşti pregătită pentru ea?

Poate a venit momentul în care să recunoşti că până în clipa în care nu te vei alinia cu trăirea adevăratei tale poveşti de iubire şi de viață, până când acest stil de viață nu-ți devine cu adevărat

stil de viață, nu te vei bucura de partenerul tău așa cum ai putea să o faci.

În primul rând, pentru că nu-l ai, iar în al doilea, pentru că nu ești pregătită să-l primești în viața ta.

După cum știi, o relație de cuplu împlinită și inter-independentă este compusă din ambii parteneri la fel de împliniți și independenți, pe plan individual.

Această relație va înflori când doi oameni minunați, care știu că sunt minunați, vor ajunge în această relație. Pentru că nimeni nu-și va mai pune așteptările, dorințele și mai ales fericirea, pe umerii celuilalt, pentru că au descoperit că adevărata fericire este în ei înșiși. Acum doar se alineează cu trăirea în doi a aceea ce au experimentat individual.

Bineînțeles, această energie va crește exponențial, iar împlinirea acestora va aduce în viața lor nenumărate binecuvântări. Pentru că amândoi și-au descoperit adevărata față, pentru că amândoi se cunosc cu adevărat și se trăiesc din abundență, din fericire și din iubire pură pentru ei și pentru viață.

Acesta este adevăratul miracol al unei relații de cuplu iluminate. Pentru că, din câte observi, eu nu mă mulțumesc cu o relație de cuplu, în care ambii parteneri se iubesc. Ei bine, degeaba se iubesc, dacă sunt dispuși să facă compromisuri pentru iubirea lor. Iubirea nu înseamnă compromis și, cu atât mai puțin, suferință, așa cum vorbeam în primul capitol, despre

convingerile tale de viață. Ai ajuns să te închizi atât de mult în tine, încât ți-ai închis toate uşile către iubire şi fericire.

De ce?

Pentru că ai crezut că atunci când iubeşti, suferi.

Draga mea, atunci când iubeşti, iubeşti cu totul. Atunci devii iubirea însăşi, atunci nu mai laşi loc de îndoieli sau de suferință. Iubirea ştie doar să iubească şi atât. Ajungi să suferi atunci când crezi că altul îți poate aduce fericirea. Ceea ce este total eronat.

Eu vorbesc aici despre adevărata față a iubirii, acea iubire infinită de care tot vorbim. Dacă ai impresia că te delimitează ceva de ea, abia atunci suferința îşi va face loc să pătrundă în viața ta.

Însă, atunci când înțelegi că nu mai există separare şi că tot ceea ce trăieşti este apreciere completă pentru fiecare om, fărâmă, fir de iarbă care există, pentru că înțelegi cu adevărat cine sunt acestea şi că nimic nu te separă de ele, atunci adevărata dragoste pentru tine, viață şi partener este autentică şi completă. Numai atunci. Pentru că e iubire din tine, pentru tine şi pentru tot ceea ce însemni tu.

Atunci înțelegi că iubitul tău nu e responsabil pentru fericirea ta, iar el e liber ca pasărea cerului, la fel cum eşti şi tu. N-ai de ce să îi îngrădeşti libertatea, n-ai de ce să îl ții lângă tine, n-ai de ce să rămâi alături de el dacă simți că drumurile voastre sunt diferite. Iubiți-vă şi apreciați-vă atâta timp cât v-ați făcut rolul în viața celuilalt, după

care luați-vă lecțiile şi mergeți bucuroşi înainte pentru a întâmpina următoarea etapă.

Dar haide să ne reîntoarcem acolo unde ne place nouă, la a deveni sau, mai bine zis, a ne permite să fim femeia aceea independentă care merită să aibă alături de ea partenerul ideal, alături de care să formeze o relație durabilă.

Care credeți voi că ar fi profilul unei femei independente? Chiar mi-aş dori să luați o foaie de hârtie şi să scrieți părerea voastră sinceră. Pentru că aceste răspunsuri vor spune multe despre voi şi despre stilul de viață pe care doriți să îl trăiți.

Haide să vă spun şi eu ce cred. O femeie independentă este, după părerea mea, o femeie care:

- Este împlinită în toate aspectele vieții sale;
- Face ce vrea, când vrea, cu cine vrea, menținându-şi în acelaşi timp principiile, valorile şi stilul de viață;
- Se simte liberă să iubească, doar pentru a trăi sentimentul iubirii, cu riscul ca acesta să nu fie împărtăşit;
- Nu are regrete şi nu-şi pune aşteptările sale în alții, înțelegând faptul că totul stă în puterea sa de a-şi transforma sau crea viața ideală;
- Îşi urmează pasiunile şi îşi trăieşte visul;
- Şi-a descoperit adevărata vocație şi face ca

ea să aducă contribuții şi în viețile altora;

- Este un adevărat exemplu de stil de viață;
- Are grijă de corpul ei, de inima ei şi este deschisă încontinuu către evoluție;
- Este puternică, încrezătoare şi frumoasă;
- Este manierată şi se trăieşte tot timpul din inimă, făcând întotdeauna ceea ce simte;
- Se iubeşte pe sine şi în acelaşi timp pe alții;
- Contribuie la îmbunătățirea vieții celor din jurul său;
- Susține cauzele dragi inimii ei;
- Ştie cine este cu adevărat;
- A învățat să se accepte şi să se respecte pe sine;
- Nu se compromite, nu se minte şi nu înşeală;
- Este perfect congruentă valorilor sale;
- Şi cel mai important, este ea însăşi, oricând, oriunde, cu oricine!

Dar oare câte dintre noi ne trăim în acest mod? Câte dintre noi avem cu adevărat încredere că meritățm să trăim o viață împlinită din toate punctele de vedere?

Câte dintre noi cunoaştem adevărul despre noi? Câte ne iubim cu adevărat? Câte dintre noi suntem cu adevărat sincere în fiecare clipă a vieții noastre şi facem doar ceea ce simțim?

Câte din noi ne-am ascultat şi ne-am descoperit nevoile? Câte dintre noi lucrăm la creşterea calității vieții noastre?

Tu ce-ai răspuns? Câte dintre aceste răspunsuri corespund? Tu ce fel de femeie eşti? Dar ce fel de femeie îți doreşti să fii? Ce anume te opreşte să nu fii acea femeie? Şi ce ai de gând să faci astăzi pentru ca acest lucru să devină realitatea ta?

Te enervează aceste întrebări? Poate a venit momentul să te întrebi de ce te deranjează şi care este *"the next step"* pentru tine.

Chiar dacă nu crezi, soluții există..., şi au existat dintotdeauna. Însă nivelul nostru de cunoaştere a propriei identități ne-a ținut la un anumit nivel al conştiinței noastre.

După cum ştii, îl ador pe Neale Donald Walsch, autorul cărților "Conversații cu Dumnezeu" pentru că mi se pare că explică într-un mod foarte simplu de perceput întreaga esență a vieții, aşadar vreau să sustrag tot de la el o frază care te poate face să înțelegi mai bine ceea ce vreau să îți explic, şi anume: "*conştiența produce perspectiva, iar perspectiva produce experiența*."

Cunoscând acest fapt, nu mai e cazul să mai găsim scuze sau vinovați pentru ceea ce trăim noi.

Pentru că a venit vremea în care să avem cunoaştere, cunoaştere ce ne poate aduce adevărul. Depinde doar de tine ce alegi pe mai departe.

Cât timp mai alegi să te mai compromiți, să mai suferi, să mai decazi atât în fața ta, cât şi a celor din jur?

Eu cred că aceste experiențe pline de suferințe şi-au făcut de mult timp rolul în viața ta. Acum debarasează-te de ele, dă-le drumul şi fii liberă.

Şi creionează-ți viața.

Şi găseşte-ți destinul.

Şi fii frumoasă.

Şi fii fericită, făcând ceea ce îți place.

Descoperirea vocației

"Vocea pasiunii este mai bună decât vocea raţiunii.

Cel lipsit de pasiuni nu poate schimba istoria." - *Czeslaw Milosz*

Se spune că suntem fericiți atunci când facem ce ne place. Nimic mai adevărat. Mai ales în cazul femeii, care are acel sentiment matern care se răsfrânge în toate domeniile vieții ei, acela de a simți că ceea ce face contează cu adevărat, că activitatea sa este apreciată şi recunoscută.

De câte ori, draga mea, n-ai fost frustrată, că în viață a trebuit să te compromiți, a trebuit să renunți la tine pentru alții? Mai ții minte ce sentiment revoltător ți-a adus acest lucru? Mai ții minte prin câtă frustrare a trebuit să treci pentru că efectiv simțeai că viața ta se scurge printre degete, fără să apuci să faci lucrurile cu adevărat dragi inimii tale?

Nu crezi că a venit momentul ca toate acestea să se schimbe? Nu crezi că a venit clipa când viața să te răsplătească pentru tot?

Eu cred că da, şi sunt sigură că şi tu crezi acelaşi lucru. Atunci opreşte-te puțin din cotidianul vieții tale! Opreşte-te puțin şi ascultă-

te. Eşti cu adevărat mulțumită de jobul tău? Eşti cu adevărat împlinită de lucrurile pe care le faci? Te simți apreciată? Iubită? Dorită? Simți că munca ta e valoroasă pentru comunitate?

Dacă ți-ai răspuns cu un mare, revoltător şi frustrant „Nu" la toate acestea, atunci de ce mai continui draga mea, să faci ceea ce nu-ți place?

Ştii ce zicea Steve Jobs? „*Conştiința faptului că o să mori este cea mai bună cale să nu pici în capcana de a crede că ai ceva de pierdut. N-ai nici un motiv să nu faci ceea ce îți ghidează inima.*"

Te-ai gândit vreodată cât poate fi de trist faptul că ajungi pe patul de moarte şi te uiți în urmă cu regret, te uiți şi suspini la ce ar fi putut fi viața ta, dacă o trăiai într-un mod un pic diferit? Dacă te-ai fi iubit mai mult, dacă te-ai fi apreciat mai mult şi dacă te-ai fi gândit că într-o zi o să pleci din această viață, şi atunci, ce anume laşi în urmă? Doar suferință, durere şi datorii? Îți dai seama cât de mult ar fi contat o secundă de gândire clară şi conştientă în rolul vieții tale?

Eu cred că poți face acum alegerea pură a inimii tale. Eu cred că poți decide acum ce fel de viață o să trăieşti, ca atunci când va veni clipa despărțirii de această lume, să pleci împăcată, fericită şi plină de recunoştință pentru fiecare clipă şi fiecare om din viața ta. Poți hotărî acum să schimbi direcția, acum, până nu e prea târziu!

Ştiu că ai vrut de multe ori să faci acest lucru.

Ştiu că de multe te-ai hotărât. Dar, dacă te-ai decis, atunci de ce nu eşti mulţumită acum de viaţa ta? Nu cumva ai renunţat pe drum? Nu cumva ai permis factorilor externi să te întoarcă din drumul tău, să-ţi fure visele şi să facă să te complaci?

Ştii de ce îţi scriu astea tocmai acum? Pentru că ştiu că ai făcut asta de mult prea multe ori. Ştiu că te-ai decis, şi-ai renunţat. Însă, poate a venit clipa în care să te ţii cu adevărat de decizia pe care ai luat-o. Vezi tu, această decizie nu reuşeşte să fie o decizie definitivă, pentru că încă nu trăieşti autentic, pentru că momentan încă te afli în etapa în care ţi-e frică să dai drumul la control, să te laşi purtată de viaţă şi să ai încredere că nu ţi se poate întâmpla nimic rău.

Dacă nu eşti hotărâtă în legătură cu deciziile pe care le iei pentru viaţa ta, atunci de ce dai vina pe alţii pentru ceea ce trăieşti tu? Atunci de ce nu eşti niciodată mulţumită? Cum vrei ca altul să te iubească, sau să te respecte, când nici măcar tu nu o faci?

Nu vreau să crezi că te critic, sau că îţi judec deciziile. Nu, în niciun caz. Însă vreau doar să fii conştientă că tot ceea ce trăieşti este propria ta responsabilitate. Iar aici e o treabă superbă. Pentru că nu mai poţi găsi vinovaţi în afară pentru experienţele vieţii tale, însă în acelaşi timp, ai imensa oportunitate de a transforma totul într-o adevărată poveste de iubire şi de viaţă. O poveste impresionantă, o poveste de vis, unde iubirea,

abundența şi fericirea sunt ingredientele principale.

Aş vrea să înțelegi că atunci când înveți să descoperi ceea ce este în inima ta, toate aceste alegeri, decizii şi binecuvântări vor veni foarte natural şi firesc în viața ta. Nu va mai trebui să-ți bați capul cu tot felul de întrebări de genul: „dar ce se va întâmpla dacă...?", „ce va zice lumea?", „dacă eşuez?" etc... Vezi tu, momentan nu trăieşti ceea ce meriți să trăieşti pentru că încă îți bați capul cu astfel de întrebări irelevante. Tu ai doar de trăit, lasă viața să-şi urmeze cursul firesc al său, pentru că întotdeauna îți va aduce în cale numai lucruri minunate, atunci când nu mai intervii cu analize, critici şi îndoieli.

Aşadar, haide să vedem împreună ce putem face ca tu îți descoperi vocația, să îți descoperi domeniul de activitate care te împlineşte cel mai mult. Nu zic să renunți acum la job pentru a-ți urma pasiunea, însă ştiu că o oră, două, pe zi, ți le poți aloca pasiunii tale, până aceasta va creşte, şi-ți va putea aduce atât împlinirea sufletească, cât şi cea financiară, pentru a te bucura din plin de tine, de adevărata viață!

Vei vedea pe parcurs, că în timp ce faci lucrurile dragi inimii tale, îți vor apărea în cale oameni, soluții, oportunități care te vor ajuta în călătoria vieții tale, pe care îți doreşti să o trăieşti numai la clasa întâi, cu oameni şi experiențe deosebite. S-ar putea ca aceştia să fie pasageri temporari, sau s-ar putea să fie adevărați

camarazi, cu care să păşeşti în călătoria ta pe viaţă. Vor fi adevărate surse de inspiraţie, de prietenie şi de fericire.

Vor fi oameni care îţi vor da anumite lecţii, după care vor pleca din viaţa ta. Nu regreta lucrul acesta, ci bucură-te că ai avut oportunitatea de a-i întâlni şi de a deveni mai înţeleaptă. Nu judeca faptele, nu judeca oamenii, ci doar trăieşte-te din bucurie şi apreciere continuă pentru tot ceea ce îţi oferă viaţa ta în fiecare clipă.

Haide să revenim acum la pasiunile tale. Ce îţi plăcea să faci când erai mică? Ce anume te încânta cu adevărat? Care ţi-e visul acela pierdut printre provocările vieţii?

Îţi plăcea să pictezi? Să cânţi, sau să scrii? Iubeşti oamenii şi adori comunicarea interpersonală?

Ai vreun domeniu în care excelezi? Îţi place sportul, moda, televiziunea sau nutriţia? Acordă măcar o oră pe zi pasiunii tale! Caută cât mai multe informaţii relevante despre domeniul respectiv, învaţă, citeşte, împărtăşeşte şi cu alţii şi cere feedback. Acum, că tehnologia îţi permite, creează-ţi un blog, scrie zilnic despre pasiunea ta, găseşte oameni care au aceleaşi pasiuni ca şi tine, învăţaţi unul de la celălalt, întâlniţi-vă şi lăsaţi-vă creativitatea şi imaginaţia să zboare.

Ai curajul de a-ţi urma inima, indiferent de orice. Dacă simţi că atât eu, cât şi echipa mea te

putem ajuta în a-ți urma pasiunea şi a face din ea o afacere superbă, pe viață, atunci contactează-ne. Însă fă acest lucru când eşti cu adevărat pregătită şi când simți că ți-ai găsit locul tău dulce, adică locul din care poți da cea mai multă valoare omenirii. Să nu crezi că pentru simplu fapt că ai o pasiune, acest lucru se va transforma într-o sursă de venit peste noapte. Nu, în niciun caz. Concentrează-te pe câtă valoare poți aduce comunității, instruieşte-te zilnic şi ajută-ți cu adevărat societatea să trăiască mai bine şi mai frumos prin ceea ce îți place ție să faci.

Ține minte un lucru: ***Cu cât dăruieşti mai mult, cu atât primeşti mai mult!*** Dedică-te cu adevărat acelui stil de viață care să îți crească calitatea vieții tale şi în acelaşi timp să îi ajute şi pe cei din jurul tău să trăiască frumos şi autentic.

Vei vedea că pe măsură ce faci toate aceste lucruri, experiențe minunate te vor surprinde în viața ta. Iar pe măsură ce începi să te trăieşti din stilul de viață dorit, încrederea în tine va creşte, tu vei înflori, aprecierile nu vor întârzia să apară, iar viața ta va deveni minunată.

Atunci va fi punctul în care vei începe să te descoperi cu adevărat. Să ai grijă de tine, să ieşi în lume, să fii mândră de ceea ce faci şi mai ales, de ceea ce eşti. Vei începe să asculți şoaptele inimii tale, care te ghidează în fiecare moment. Vei fi mai atentă la binecuvântările vieții şi vei atrage în viața ta o grămadă de „*momente de grație*”, aşa cum le numeşte Neale, adică acele momente în

care „*Dumnezeu ne atinge, pe neaşteptate, viețile*.” Atunci vei putea vedea miracolele din viața ta şi te vei deschide ca o floare către şi mai multe astfel de momente magice în existența ta.

Tot ceea ce contează în viață, după părerea mea, este urma pe care o laşi în sufletele celorlalți atunci când pleci. Eşti aici pentru a dărui iubire cu tot sufletul tău, sub orice formă. Eşti aici pentru a-ți face viața mai frumoasă, atât ție, cât şi celorlalți.

Uită-te în ochii lor şi vezi iubirea ce te cheamă la ei. Nu te întrista dacă nu ți-ai găsit încă vocația, pentru că nu contează ceea ce faci atâta timp cât faci din iubire. Nu rămâne angrenată în „Ce”, ci concentrează-te pe „Cum”. Atinge viețile celorlalți prin ceva frumos. Fă că viața celorlalți să fie mai frumoasă pentru că ai trecut tu prin ea.

Dă glas iubirii şi răspunde vieții din sufletul tău. Aminteşte-ți de tine, de iubirea adevărată al cărui chip îl porți.

Adevărata viață este viața trăită din inimă, prin iubire. Nimic nu mai contează de aici. Restul sunt chiar detalii!

Recapătă-ți feminitatea pierdută!

"Sunt mai mult decât par. Toată tăria şi puterea lumii se află în interiorul meu."
Robin Sharma

Încep acest capitol cu mii de întrebări adresate ție, şi ştiu sigur că sunt întrebări ce ți le-ai pus şi tu o bună perioadă.

De unde până unde au ajuns femeile să creadă că viața-i dură, o luptă continuă pentru supraviețuire, în care noi trebuie să fim puternice, insensibile şi de temut, învingând orice şi oriunde? De unde până unde impresia că feminitatea noastră trebuie ştirbită, pentru că te mănâncă lupii dacă dai dovadă de slăbiciune?

Dar cine oare a comparat feminitatea cu slăbiciunea? Cine oare a implantat această convingere nefondată în mintea noastră, că în momentul în care îți arăți feminitatea, eşti slabă, eşti influențabilă şi toți pot face ceea ce vor din tine?

De unde atâta teamă, îndoială şi mister neelucidat în fața acestei controverse? Pe cine laşi, femeie dragă, să-ți influențeze trăirile, stările, emoțiile şi sentimentele tale? Pe cine laşi să-ți explice cum ar trebui să te trăieşti, pentru a face pe plac altora?

Ale cui convingeri sunt acelea că viața e o luptă, iar tu trebuie să fii o fiară pentru a reuși? Că trebuie să fii și bărbat și femeie, și mamă și tată? Și chiar dacă ar fi trebuit să fii, cine ți-a spus că rolul de bărbat e unul insensibil și violent, rigid și plastic?

Sunt convinsă că poți avea toate aceste roluri și să le îndeplinești pe toate cu tact, încântare și plenitudine a vieții. Recapătă-ți, draga mea, feminitatea pierdută și pune-ți amprenta ta de femeie oriunde ajungi, pe orice atingi și pe oricine întâlnești.

Nimic nu te face mai specială decât căldura și naturalețea din inima ta. Nu lăsa imaginile pe care ți le-ai făcut despre viața să-și pună amprenta irevocabil peste frumusețea ta autentică, nu rămâne cu răni care nu sunt ale tale și nu-ți lua responsabilități care nu merită să fie pe umerii tăi.

Treci prin viață cu deplină încântare, cu încredere că ai un rol fabulos în toată această existență. Fă din viața ta un basm ce poate deveni realitate. Dă viață poveștilor și fii o sursă de inspirație pentru cei din jurul tău. Renunță la lupte irelevante și la orgolii nesăbuite, care nu-și au locul și care nu te reprezintă.

Trăieşte-ți viața ca pe un basm!

„Oamenii au nevoie de un univers simbolic,
care să pună ordine în universul interior.
Oamenii au nevoie de poveşti..."

Ion Dafinoiu

Trebuie să recunosc că îmi plac poveştile şi ador la fel de mult basmele. De curând vreau să spun că m-am reapucat de citit „poveştile nemuritoare" pe care le citeam când eram mici. Mi se par o doză infinită de încredere în ceva mai presus de conceput de mintea umană, însă „acel ceva" ce îți dă un sentiment măreț de credință şi frumusețe şi mai ales de încredere într-un happy end.

Ador pur şi simplu basmele pentru că mă fac să plec din această lume şi mă acaparează cu totul într-o lume a fantasticului, în care orice este posibil. Simt pur şi simplu cum mă reîntorc instantaneu acasă, şi unde revin imediat, realizând faptul că n-am plecat niciodată de aici.

Mă simt binecuvântată să afirm faptul că am realizat că însăşi viața este un basm frumos în care toate lucrurile au un happy end. Şi mai mult decât atât, îmi dau seama că nu există niciodată un "end" la care să-mi raportez viața, pentru simplu faptul că totul a existat întotdeauna şi continuă să existe într-un singur moment, acesta fiind doar cel

de Acum şi Aici.

Însă nu despre asta vreau să vorbesc acum. Aş vrea doar să te întreb ceva:

Cum ar fi să îți dai seama că tot ceea ce trăieşti este de fapt un basm în care tu ai fost personajul principal? Ți-ar da asta o doză în plus de încredere că viața ta are sens şi că într-un final, totul va fi bine? Te-ar face să crezi că ai dreptul la orice, pentru că o poveste este fascinantă tocmai pentru că te induce într-o lume a irealului, acolo unde sunt posibile toate ipostazele şi unde toate personajele principale sunt, într-un final, adevărați eroi, care sunt puşi la diferite teste pentru a trăi fericirea eternă?

Ce te face să crezi că viața ta este mai diferită decât un basm? Ce te face să crezi că numai sfârşitul poate fi fericit, când poate întreaga călătorie reprezintă de fapt adevărata fascinație, adevăratul puls şi întreaga încântare?

Ce te face să crezi că nu ai deja la dispoziție toate posibilitățile din care vrei să te trăieşti? Cine spune că nu eşti o eroină din poveşti care salvează vieți, care mângâie sufletul vietăților sau care se mărită cu prințul cel frumos? De ce ai încetat să crezi în magia poveştilor şi în magia vieții?

De ce ai căzut pradă suferinței?

Ție nu ți-au spus părinții că orice fetiță îşi are prințul ei şi că orice problemă îşi are o rezolvare?

Dacă nu ți-au spus, nici o problemă, îți repet eu acum: ***Draga mea, orice femeie îşi are prinţul şi orice problemă îşi are o rezolvare.*** Redescoperă-ți încrederea în magia spontaneității vieții şi propune-ți să-ți trăiești viața ca pe un basm, în care Tărâmul Fantasticului este casa ta, iar iubirea este forța care te propulsează în orice clipă.

Aş vrea să termin acest subcapitol cu un vers din ultima melodie recent lansată a trupei „Vama" şi acesta este următorul: „*Când erai copil nu te întrebai ce-i fericirea. Nu o căutai*."

Redevino, aşadar, copilul ce credea în basme, revino la inocența şi puritatea cu care ai pătruns în această lume. Lasă-te purtată de încrederea în viață, aşa cum un copil o face!

Fii fericită şi atât!

Viață socială împlinită!

"Popularitatea şi fericirea mea, simțul propriei valori depind într-o măsură considerabilă de abilitatea mea în a mă comporta față de ceilalți"

Dale Carnegie

Simt să continui tot cu un citat care mie mi-a marcat întreaga existență. Steven Covey spunea aşa: "*Cu cât îi înțelegeți mai bine pe ceilalți, cu atât îi veți aprecia mai mult. Veți simți şi nevoia de a-i respecta, căci a atinge sufletul cuiva înseamnă a păşi pe pământ sfânt.*"

Cum oare să nu alegi să atingi sufletul cuiva prin prietenie, apreciere, căldură, sinceritate şi iubire autentică când îți dai seama cât de minunat, perfect şi pur este acesta, când înțelegi de fapt că atunci când îl atingi pe-al altuia, îl atingi de fapt pe al tău?

Știu că ai întâlnit de multe ori în viață prieteni care te-au dezamăgit, iubiți care te-au rănit, dar de ce i-ai judecat, iubito? De ce n-ai vrut să priveşti mai în profunzime şi să observi că nu sunt ei cei care fac acest lucru? Aceşti oameni sunt bieți oameni ce s-au pierdut în angoasa suferinței. Nici un om nu e rău, însă prea mulți au adunat în ei foarte multă suferință şi dezamăgire. (Va veni un

moment al vieții tale când îți vei da seama că toate acestea sunt doar proiecții mentale în care alegem inconştient să ne complacem).

Dar, draga mea, acum, trecând printr-un întreg proces prin care ai înțeles că noi, ca ființe, suntem mai mult decât aceste manifestări şi identificări, că suntem ființe divine rămase în legătură perfectă cu sursa ce susține această viață, acum poți realiza că tu poți privi dintr-un alt punct de vedere viața.

Vreau să fac legătura acestui subcapitol cu împlinirea vieții tale. Pentru că a avea o viață socială activă, a avea prieteni care să te respecte şi să te iubească pentru ceea ce eşti, acest lucru mai pune o cărămidă la creşterea încrederii în tine (despre care vom vorbi în capitolul următor) şi, implicit, la independența ta şi frumusețea vieții pe care o trăieşti. Acest lucru îți poate da stabilitate, echilibru, bucurie şi satisfacție, încă dinainte de a te alinia cu apariția iubitului tău în viața ta. Dar ce-ai zice dacă acest echilibru şi acest anturaj minunat şi satisfăcător se petrece doar în momentul în care tu te cunoşti cu adevărat şi eşti perfect conştientă de cine eşti tu?

Să nu crezi că prietenii te vor salva de la moarte sau de la suferință. Nu, ei pot fi doar canale minunate pentru tine pentru a te asista în călătoria vieții tale. Însă ei nu se pot bucura în locul tău, nu vor fi fericiți în locul tău şi nici nu se vor compromite pentru tine.

Să nu ai vreodată pretenția de la cineva să facă ceea ce îți doreşti tu, doar pentru simplul fapt că

tu eşti la ananghie. Aceasta este o dovadă clară de egoism şi de iresponsabilitate a propriei vieți. Tu n-ai nici un drept la a pune condiții vreunei relații, de orice fel ar fi ea, ci doar te poți bucura de acea relație atâta timp cât rezonezi să fii acolo.

Dar nu încerca să îl schimbi pe cel de lângă tine, doar pentru faptul că ție nu-ți mai convin anumite lucruri. Când realizezi faptul că acea prietenie, relație sau orice tip de legătură există între voi, nu-ți mai aduce nici un beneficiu şi nu mai reprezintă o relație de câştig-câştig, atunci nu va mai încurcați viețile degeaba. Iubeşte-l în continuare, apreciază-i rolul în viața ta şi dă-i drumul să zboare liber. Nu te împotrivi tu binelui superior. Pentru că viața îți oferă atât ție, cât şi persoanei respective soluțiile necesare împlinirii personale a fiecăruia dintre voi. Dar poate acest fapt necesită despărțirea drumurilor voastre, poate pentru o perioadă sau poate pentru totdeauna. Acceptă cu serenitate şi aliniază-te cu stilul de viață pe care îți doreşti să îl trăieşti şi cu oamenii pe care îți doreşti să îi ai alături.

Înainte de a judeca, interesează-te mai întâi să înțelegi de ce se petrec toate acestea. Oferă oamenilor prilejul de a se deschide în fața ta, fii înțelegătoare şi calmă şi nu-i critica sau ofensa. Leo Roskin spunea aşa: "*Numai cei slabi sunt cruzi. Blândețea e a celor puternici*."

Lasă orgoliul deoparte şi priveşte imaginea de ansamblu. S-ar putea să îți dai seama că nu e nimic personal, doar că viața îşi urmează cursul

propriu şi natural şi ne aduce oamenii potriviți în momente potrivite, doar ca atunci când rolul nostru, al amândurora, unul în viața celuilalt s-a încheiat, ne luăm lecțiile, ne mai reamintim câte ceva şi mergem înainte. Fără certuri, fără bătăi de cap.

De multe ori, aceste separări se pot realiza fără comunicare verbală, ci pur şi simplu vibrațiile nu vă mai unesc. Energia şi adevărul din care vă trăiți este altul, iar acest lucru este perfect. Haide să înțelegem că nu suntem indispensabile nimănui şi că viața poate continua perfect şi fără noi. De ce tot rămânem agățate, mai ales noi, femeile, în acest cadru al necesității altora pentru noi?

Haide să ne eliberăm de această cuşcă în care ne-am băgat singure şi să înțelegem că nu suntem "mama răniților" şi că fiecare dintre noi este responsabil pentru propria viață şi fericire. Ştiu că acest lucru necesită o imensă investiție afectivă, dar asta înseamnă cu adevărat echilibru şi independență, şi, mai ales, iubire adevărată. Atât pentru tine, cât şi pentru celălalt. Atunci când eşti în stare să îi dai drumul, fără a-i cere explicații şi fără a căuta vinovați pentru ceea ce se întâmplă.

Începe să înțelegi viața şi acceptă să plece totul cu aceeaşi serenitate cu care ai acceptat să vină. În asta constă adevărata înțelepciune. Şi ştiu că îți aminteşti că întregul rezervor de iubire şi de înțelegere perfectă a vieții este numai în tine.

Eu îți sugerez să înțelegi că totul stă în puterea ta de creație. Tu îți poți crea mediul prielnic

dezvoltării şi împlinirii tale, aşa cum îți dorești tu. Dar asta fără a obliga pe cineva să rămână într-un mediu nesatisfăcător acestuia.

Alege să fii un exemplu pentru cei din jur. Comportă-te cu ceilalți exact aşa cum ai vrea să se comporte şi ei cu tine. Fii întotdeauna calmă şi caldă, şi înțelegătoare. Renunță la ego-ul tău care îşi doreşte aprobare, şi alege doar să traversezi viața plină de iubire şi apreciere completă a frumuseții acesteia.

Alege să vezi divinitatea în toți şi în toate, fii recunoscătoare pentru oamenii minunați din viața ta, pentru relația voastră de prietenie, pentru realizările pe care le aveți împreună şi pentru tot ceea ce se întâmplă frumos în viața voastră, atâta timp cât alegeți să vă trăiți din acelaşi adevăr.

Tratează-i pe toți cu respect, cu iubire şi cu înțelegere. Fii întotdeauna sinceră cu ei şi nu te compromite niciodată, doar de dragul de a nu-l răni pe celălalt. Pentru că celălalt nu poate fi rănit atâta timp cât se trăieşte din iubire şi din înțelegere totală a vieții, atunci când poate percepe că tot ceea ce se întâmplă în această existentă e mai presus de aparențe. Dar, în acelaşi timp, învață să răspunzi şi tu cu căldură şi cu respect față de el.

Învață să asculți cu adevărat, nu doar să auzi. Iar acest lucru se poate realiza prin a deveni prezentă în orice relație o ai, în a nu mai trata cu superficialitate aceste aspecte şi a te hotărî să te

dedici oamenilor din jurul tău. Prin a-i asculta şi a fi interesată cu adevărat de ceea ce aceştia îşi doresc să-ți transmită. Bineînțeles, dacă aceste lucruri nu îți compromit starea de spirit sau realitatea. Nu sunt de acord să rămâi într-o relație dacă aceasta te trage în jos, dacă te epuizează de energie sau te negativează. Cum am spus şi mai devreme, totul stă în puterea ta de a alege alt anturaj, fără a te simți vinovată sau blamată. Tu eşti responsabilă doar de fericirea ta, nu şi de a altora. Dacă ceilalți te critică pentru o anumită decizie, înseamnă că aceştia nu sunt congruenți cu ei şi ați făcut până acum parte dintr-o relație dependentă, menită să vă împovăreze pe voi toți, cei implicați.

Nu încerca să fii niciodată ceea ce nu eşti, doar pentru a face pe plac altora. Tu nu eşti aici să te trăieşti aşa cum doresc alții, ci eşti aici pentru a trăi conform inimii tale. Iar atunci când acest lucru se întâmplă, întreaga ta viață se va transforma.

Nu ți-ar plăcea ca prietenii tăi să te iubească, să te respecte şi să te vrea tot timpul alături de ei pentru că eşti o persoană tot timpul pozitivă, care se cunoaşte pe sine, de la care au tot timpul de învățat cum anume să se trăiască autentic şi frumos?

De ce să alegi să te compromiți, sau să faci parte din turmă când ai tot timpul posibilitatea de a alege altceva în viața ta? Când ai puterea de a fi cea mai bună variantă a ta? O variantă superbă,

fericită şi împlinită.

Trăieşte-te, draga mea, din această realitate, şi invită-ţi şi prietenii să se trăiască din ea. Fiţi fericiţi împreună, învăţaţi unii de la alţii şi susţineţi-vă reciproc în călătoria voastră.

Vă doresc voaiaj plăcut tuturor, înconjurat numai de iubire!

IV: Creşterea calității vieții tale

„Nu încerca să trăieşti prin alții – şi nu le permite 11nici lor să trăiască prin tine... Ai singur grijă de tine – şi lasă-i pe ceilalți să facă acelaşi lucru pentru ei înşişi. Tu nu te afli aici ca să faci pentru alții ceea ce ei trebuie să facă pentru ei înşişi. Nici ei nu sunt aici ca să trăiască viața în locul tău”

Paul Ferrini

Draga mea, ai venit aici pentru a îmbrățişa strâns viața şi pentru a te bucura de multiplele forme pe care aceasta le ia pentru a-ți oferi cele mai minunate experiențe. Ai venit aici pentru a te bucura din plin de tine, pentru a-ți aduce împliniri în fiecare clipă şi de a ajuta la transformarea şi reamintirea celorlalți că ceea ce trăim este un vis frumos, din care nu trebuie să ne mai trezim niciodată.

Ai venit aici pură şi minunată, şi, chiar dacă mediul te-a făcut să crezi altceva despre tine, alegerea sufletului tău este aceea de a-ți aminti şi de a-ți permite să trăieşti din vibrații înalte. Ai venit aici pentru a te bucura de fericire şi iubire în fiecare moment!

Ai venit fericită şi vei pleca fericită, însă ceea ce e cel mai important lucru este că vei trăi fericită. Pentru că asta ți-e menirea, pentru că asta ți-e casa, pentru că ăsta ți-e sufletul.

Aşadar, pornesc acest capitol cu sugestia de a deveni conştientă de fericirea din inima ta. Nu îți cunosc experiența de viață de până acum, însă vreau să-ți spun că nici nu contează să ți-o cunosc pentru ca tu să te aliniezi cu iubirea şi fericirea chiar acum. Pentru că te cunosc şi ştiu deja cine eşti. Sufletul meu nu diferă de al tău.

Chiar dacă ai suferit, eu zic să laşi în urmă orice sentiment care nu-ți aduce împlinire şi să începi să zâmbeşti larg pentru a începe să trăieşti pe propria piele adevărata fericire.

Respiră din nou, zâmbeşte şi ţinteşte-te în inimă. De fiecare dată când simt nevoia de a reveni într-o stare completă de armonie, închid ochii şi încep să respir intens. Încep să-mi simt bătăile inimii şi să o simt pe aceasta cum pulsează. Mă las purtată de respirație până simt că mă contopesc cu tot ce mă înconjoară. Până încep să simt pace şi linişte completă.

Până încep să mă simt cu adevărat. Rămânând cu ochii închişi, încep să percep tot ceea ce mă înconjoară, încep să simt pulsul vieții lucrurilor de lângă mine. Încep să mă contopesc cu vibrațiile ce le fac reale. Mă plimb cu ochii minții prin întreaga încăpere fără a mă mişca din poziția inițială. După care revin în inimă şi încep să mulţumesc şi să transmit iubire către toți oamenii din viața mea, către toate lucrurile şi proiectele minunate pe care le am şi către absolut oricine. Acest exercițiu mă ajută foarte mult la a-mi păstra echilibrul interior şi a mă reconecta la vibrațiile mele autentice.

Acest lucru mă ajută să fiu recunoscătoare pentru tot ce am şi să înțeleg din nou procesul vieții. Să văd din nou cine sunt. Să-mi amintesc care este rostul meu aici şi nu în ultimul rând, mă ajută enorm la a înțelege faptul că îngrijorarea şi frica nu sunt reale şi că nu au ce căuta în viața mea.

Aşadar, mă eliberez de orice şi mă conectez la mine. Acest exercițiu îți sugerez să îl faci şi tu, bineînțeles dacă rezonezi cu el, de fiecare dată când eşti agitată şi vrei să te calmezi. De fiecare dată când eşti nervoasă şi vrei să revii la iubire şi pace. De fiecare dată când ți-e frică şi vrei să primeşti confirmarea faptului că totul este perfect potrivit în viața ta şi că nimic rău nu ți se poate întâmpla.

Acest lucru îți va creşte enorm calitatea vieții tale, pentru că te va echilibra fantastic de mult şi îți va permite să te trăieşti din sentimente frumoase, ce îți mângâie inima, iar acestea, la rândul lor vor atrage experiențe şi oameni ce se trăiesc din vibrațiile asemănătoare ție.

Eu îți sugerez, pentru început, să te liniştești, să zâmbeşti şi să începi să-ți cauți fericirea în interiorul tău. Renunță la orice crezi că îți poate aduce împlinire din plan exterior. Renunță doar o perioadă până îți vei da seama că vei găsi fericirea şi în tine, fără să ai nevoie de extensii fizice.

Rămâi o bună perioadă în linişte şi ascultă-te. Ascultă-ți corpul cum vibrează, cum pompează sânge şi mulțumeşte pentru acest mecanism superb de funcționare pe care îl ai. Mulțumeşte

pentru tot ceea ce se întâmplă în viața ta şi propune-ți ca de acum înainte să fii fericită. Să ieşi din monotonia vieții tale, să ieşi din tiparele gri şi negative ale minții tale şi să începi să te bucuri cu adevărat de tot ceea ce îți poate oferi acest moment de acum. Trezeşte-te la viață, deschide-te ca o floare la începutul primăverii, lasă soarele să-ți mângâie sufletul şi iubeşte-te. Iubeşte-te nespus, pentru minunăția care eşti.

Începe să-i dai atenție vieții şi să o încurajezi, binecuvântând-o în fiecare zi pentru oportunitățile pe care ți le aduce în cale. Preia de acum înainte responsabilitatea sentimentelor din care alegi să te trăieşti de aici încolo. Nu analiza dacă este bun un lucru sau nu, ci doar simte ce sentiment îți oferă acesta. Atâta timp cât te simți confortabil cu ceea ce trăieşti, atâta timp cât inima ta nu-ți dă semnale de alarmă, atunci bucură-te de tine.

Transformă ceva doar dacă simți că merită să fie transformat. Dacă acest lucru îți aduce satisfacție sau îți creşte nivelul de vibrație din care te trăieşti. În rest, fii doar fericită şi îmbrățişează-te de oricâteori ai ocazia să o faci!

Începe să dai atenție momentului prezent. Să renunți la gânduri din trecut care te macină şi renunță la a mai avea aşteptări de la viitor. Bucură-te de tot ceea ce ai în momentul de față. Înțelege că n-ai niciodată unde să ajungi şi nici ce să acumulezi. Pentru că frumusețea vieții constă în a da totul prezentului. În a te bucura în fiecare clipă de tine şi atât. Devino conştientă de

foşnetele subtile ale naturii, ascultă tot ceea ce înconjoară şi aşa vei descoperi cum Universul îți vorbeşte în fiecare moment. Îți ghidează paşii necontenit, te ține în brațe şi te mângâie. Draga mea, cât încă vei căuta fericirea în afara ta, nu o vei găsi niciodată.

Când vei crede că vei fi fericită numai când vei ajunge ACOLO, aminteşte-ți că tot ceea ce ai cu certitudine este doar momentul prezent. Fă din el capodopera vieții tale, fii fericită pe întreg parcursul drumului tău, bucură-te de călătorie şi apreciază tot ceea ce îți este dat să trăieşti. Atunci îți vei descoperi liniştea şi vei găsi armonia în inima ta.

Atunci când faci din clipa de acum centrul atenției tale, atunci treci de identificările mentale, atunci te dezbraci de prejudecăți, de imagini şi proiecții ale "cine crezi tu că eşti" şi începi să te redescoperi pas cu pas. Frumos, armonios şi inocent. Vei descoperi că nu mai există nimeni în afară de tine, pentru că te vezi în toți ceilalți. Atunci vei descoperi exaltată că n-ai de ce să te mai temi niciodată, pentru că temerile tale au fost doar proiecții pe care mintea le-a creat. Însă, ele nu sunt reale.

Nu reprezintă un pion de importanță în viața ta, aşa că dă-le drumul. Priveşte în interior. Simte-te cu adevărat. Bucură-te de tine. Iubeşte-te. Şi iubeşte-te mult! Tot ceea ce ai este momentul de acum. Nu-ți mai face griji despre ce vei face mâine, despre cum îți vei achita datoriile sau

despre cum îți vei crea viață ideală. Nu există alt moment decât cel de acum. Așadar, adu-ți toată atenția pe ceea ce ai acum, și lasă viața să își facă treaba în locul tău.

A te cunoaște pe tine însuți ca fiind conștiința din care toate s-au creat, înseamnă a renunța la destinații, la căutări și la toate dependențele din viața ta, pentru că îți dai seama că nu-și au rostul. Abia atunci te poți bucura cu adevărat de ceea ce ești tu. Și vestea bună este că nu trebuie să mai aștepți ca acest lucru să se întâmple, pentru că el se întâmplă deja chiar acum. Fă doar puțină liniște și conștientizează-l.

Și trăiește-te din acel punct de liniște totală, de profundă admirație a multitudinii de forme din care îți poți trăi viața. Vindecă-te de răni care nu sunt ale tale, realizând faptul că acestea s-au format din lipsa iubirii de sine și de conștiență a ceea ce ești tu și a modului în care te poți trăi.

Dă vieții tale culoare și bucură-te de curcubeiele fascinante ale diversității stilului tău de viață. Renunță la alb, negru și gri, și adu-ți culoare în sentimentele tale. Experimentează senzații necunoscute până acum, predă controlul și deschide-ți aripile să zbori.

Experimentează libertatea sub toate formele ei. Experimentează creativitatea și spontaneitatea vieții în mii și mii de forme. Colorează-ți viața prin oameni frumoși, experiențe deosebite, pasiuni ce te fac să îmbrățișezi lumea în care

trăieşti, activități şi proiecte ce îți aduc bucurie în suflet şi te fac să înfloreşti pe zi ce trece. Să realizezi că prezența ta în această lume contează şi aduce fericire celor din jur.

Acordă-ți atenție ție şi concentrează-te pe ceea ce îți aduce împlinire inimii tale. Nu mai e cazul să te mai compromiți în nici un fel. Nu mai e cazul să uiți din ce eşti creată şi să mai trăieşti viața altora.

Viața ta îți poate oferi totul. Renunță la orice te-ar putea separa de satisfacția completă a adevăratei vieți. Descoperă încântarea care eşti în fiecare dimineață.

Simte-te artistul vieții tale, cântă muzica sufletului tău, redevino Michellangelo al propriei vieți.

Viața este arta ta. Viața este pânza ta. Viața este miracolul tău. Contopeşte-te cu acest miracol şi fă din ceea ce eşti tu cu adevărat un imperiu al încrederii de sine, al abundenței şi al plenitudinii în fiecare clipă.

Învață să ierți

"Iertarea este îndemnul lui D-zeu."

Martin Luther King

Învață să ierți, draga mea, totul. Învață să înțelegi că cei din jurul tău nu ți-au dorit niciodată răul şi n-au vrut ca tu să suferi. N-a fost niciodată nimic intenționat. Ei au vrut ca tu să fii fericită, însă erau ei prea suferinzi pentru a-ți arăta ție iubirea lor într-un mod cald şi primitor. Iartă-i, iubito, pe toți cei care ți-au îngreunat inima de atâta amar de vreme. Iartă-i pe ei şi iartă-te pe tine, pentru că nu i-ai recunoscut aşa de frumoşi şi de minunați precum sunt ei de fapt.

Iartă-ți, draga mea, trecutul şi greşelile şi sutele şi miile de crize isterice pe care le-ai avut când ai crezut că viața-i nedreaptă şi că Dumnezeu nu te iubeşte.

Iartă draga mea privirile de invidie pe care le-ai adresat sau ți-au fost adresate. Iartă vorbele pline de răutate pe care le-ai avut la adresa ta sau la adresa altora. Iartă-ți soțul, mama, bunica, fratele, sora, copiii, oamenii din jurul tău, pentru tot. Eliberează-te de zbucium şi de îndoială. Respiră adânc şi învață să primeşti iubirea în viața

ta. Iartă-i pe toți cei care te-au criticat şi pe cei care n-au crezut în tine. Iartă-ți momentele de slăbiciune şi iartă tot ce ți-a adus suferință. Acum probabil înțelegi că totul a fost necesar în această călătorie numită viață.

Alege iubirea şi vorbeşte în fiecare zi cu vocea inimii. Deschide larg porțile sufletului tău şi lasă razele soarelui să-ți învăluie corpul în o mie şi una de stări de extaz, bucurie şi satisfacție a vieții. Învață să te priveşti în oglindă cu încântare şi să zâmbeşti, văzând în tine ceva n-ai mai văzut niciodată. Să vezi în tine chipul lui Dumnezeu care te mângâie şi te ține în brațe. Să vezi în tine grație divină, adevăr reconectat la iubire şi puritate absolută.

Alege să simți cu inima ceea ce ochii nu văd şi mintea nu percepe. Învață să ierți, să mulțumeşti şi să binecuvântezi. Şi nu doar acum şi nu doar pe "cineva", ci fă-ți din aceste sentimente un stil de viață.

Reinventează-te! Scutură-te de tot ce nu e al tău şi sculptează-ți adevărata înfățişare, atât interioară cât şi exterioară, aşa cum simți că este mai frumos şi mai autentic.

Nu te teme, renunță la luptă

„Nemaicrezând în nimeni şi în nimic, ajungi să crezi în Dumnezeu.”

Gavriil Stiharu

Ce–ai spune, draga mea, dacă ți-aş dezvălui că adevăratul control stă în vulnerabilitatea absolută? Ce-ai spune dacă ți-aş zice că atunci când ai cea mai mare încredere în viață, ştiind că nimic rău nu ți se poate întâmpla, abia atunci vei reuşi să trăieşti viața din plin, aşa cum e menită să fie trăită?

De câte ori n-ai avut îndoieli în urma unei decizii, iar mai apoi te-ai plâns că nu ți-a ieşit aşa cum ai vrut tu?

De câte ori ai simțit un impuls de a lua acțiune într-un fel, însă ai ezitat, punându-ți fel de fel de întrebări, referitor la cum anume vei reuşi, ce se va întâmpla dacă nu-ți va ieşi, ce va zice lumea şi aşa mai departe?

Ai idee cât te-ai limitat de mult? Cine crezi că îți dădea acele impulsuri? Dumnezeu vorbea prin tine, însă ai fost mult prea ocupată să gândeşti în loc să ai încredere în el şi să te laşi purtată de fericire.

Vezi tu, draga mea, viața nu este şi nu a fost

niciodată o luptă.

Viața a fost întotdeauna de partea ta.

Însă, gândurile tale şi analizările fără rost ți-au creat imagini nefondate despre cum ar trebui să te comporți în această lume pentru a reuşi. Ți-ai creat tipare, total departe de adevăr, despre ce înseamnă viață.

Aş vrea să respiri în acest moment uşurată. Să tragi aer în piept şi să zâmbeşti. Să dai din cap în semn de înțelegere a ceea ce vreau să-ți împărtăşesc eu aici.

Vreau să realizezi cât de inocentă e viața şi cât de abundentă poate fi realitatea ta, atunci când dai drumul la control, atunci când te laşi purtată de vocea inimii tale.

Ți-ai pus o intenție? Fii recunoscătoare pentru existența ei în plan fizic, după care bucură-te de viață şi atât! De aici mai departe, nu mai e treaba ta. Fă ceea ce te simți inspirată să faci.

Fă ceea ce îți aduce bucurie sufletului tău, însă nu te lupta şi nu te înverşuna pentru ca acest lucru să se întâmple. El există deja, însă tu, prin această disperare, nu-i dai voie să se manifeste. Nu-l vezi, pentru că ai ochii legați de bandaje, de convingeri vechi, de imposibilități şi de lupte ce nu ți-au făcut altceva decât să-ți înverşuneze sufletul.

Nu te mai teme de ceva ce nu a existat niciodată.

Aceste frici despre eşec, nemerituozitate şi păreri exterioare, sunt iluzii ale minții tale. Nu rămâne prizoniera gândurilor tale, când ai întreaga lume la picioarele tale.

Când ai atâtea binecuvântări de care să te bucuri, din care să te înfrupți din plin. Te trăieşti din abundență şi din fericire, pentru că asta ți-e adevărata casă. Nu pleca printre străini, care nu fac decât să te negativeze, nu da voie gândurilor negative să-ți amărască inima.

N-ai de ce să te temi, pentru că adevărata viață e viața trăită din uşurință şi din plăcere. Ia-ți timpul dedicării tale cu tine, ia-ți timpul relaxării şi al recunoştinței, în fiecare zi.

Fă din stilul tău de viață un stil desăvârşit, un model de trăire autentică, din inimă, acolo unde miracole sunt posibile în fiecare clipă.

Transformă teama în iubire, iar lupta în uşurință. O femeie puternică e acea femeie ce face întotdeauna ce simte, care are încredere în instinctele ei şi care trece prin viață cu grație şi entuziasm divin.

Asta îmi doresc şi eu pentru tine. Iubire şi grație, în fiecare moment! Şi pentru că suntem cu toatele atât de deosebite, suntem înzestrate cu daruri nebănuite.

Deschide comoara sufletului tău şi îmbălsămează-te cu cele mai fine trăiri, ale unei

vieți de 5*****.

Renunță la toate convingerile de până acum, pentru că *"Nemaicrezând în nimeni şi în nimic, ajungi să crezi în Dumnezeu."* Iar asta îți va fi de ajuns pentru a trăi în iubire, abundență şi armonie.

Descoperă-ți propriile valori

"Un om care trăieşte în spiritul valorilor ce sprijină viaţa nu va încerca să dovedească nimic; nici sfinţenia, nici bunătatea, nici puterea sa.

De aceea oamenii de acest calibru trăiesc mai degrabă în izolare, dar atunci când cerem exprimarea iubirii, s-ar putea să-i întâlnim, iar întâlnirea cu ei ne poate schimba viaţa."

Octavian Paler

Descoperă-ți propriile valori şi trăieşte-te din ele pentru tot restul vieții tale. Ele reprezintă temelia unei vieți de calitate. Găseşte adevărul care te împlineşte şi rămâi conectată pentru totdeauna la el. Rămâi conectată la iubire, fericire şi bunătate. Rămâi conectată la valori ce te țin în vârful emoțiilor înalte, valori ce îți fac inima să zâmbească în fiecare clipă. Valori ce te fac să te simți mândră de tine şi de ceea ce reprezinți tu în această lume.

Valori autentice, din inimă, valori ce transformă vieți şi măreşte nivelul de vibrație al celor apropiați ție.

Valori divine, ale lui Dumnezeu. Valori ale adevărului absolut, iubirii infinite şi creației inspirate.

Găseşte-ți acele valori care să te facă să ai încredere absolută în propriile percepții despre

adevăr. Pentru a nu ajunge niciodată să te mai îndoiești de tine, să mai acționezi în grabă sau din frică. Fii autentică în tot ceea ce trăiești. Găsește-ți calea care să te împlinească din toate punctele de vedere. Găsește acel adevăr și contopește-te cu el.

De acum înainte acționează din perfectă conștiență a ceea ce ești tu și nu lăsa să-ți scape micile lucruri. Construiește-ți propriul caracter demn de iubire, de respect și de încredere.

În relațiile tale cu bărbații fii minunată, justă, amuzantă și politicoasă. În relațiile tale cu copiii fii iubitoare și arată-le că vezi divinitatea din ei. Arată-le că știi ce suflet nobil au și cât de perfecți sunt. În relația ta cu tine fii întotdeauna sinceră, calmă și binevoitoare.

În relația cu cei din jur fii ceea ce ești tu cu adevărat în fiecare moment. Arată-le un exemplu de o viață trăită în pace și în iubire, nu prin vorbe, ci prin propriul tău stil de viață. Alege să trăiești măreția vieții și lasă-i pe alții să se inspire singuri din ceea ce trăiești tu.

Ai prea multe de oferit pentru a te subestima și pentru a te compromite să trăiești altfel de cum ești menită să trăiești. Ți-aș oferi eu un exemplu de câteva valori autentice, așa cum le consider eu, dar știu că tu îți cunoști mai bine trăirile, așa că tot ceea ce îți pot eu sugera să faci este să te trăiești tot timpul din inimă, pentru că ea nu te va minți niciodată.

Trăieşte în autenticitate totală cu iubirea infinită ce susține această viață, iar universul tău te va îmbălsăma în magie şi în culoare. Ştii care este sentimentul pe care îl trăieşti când simți că viața te binecuvântează? Exact ca în preajma sărbătorilor de iarnă, când bunătatea şi fericirea se simt în aer. Chiar dacă eşti trist, magia te cuprinde şi pe tine. E în tine, în mine şi în fiecare dintre noi. Aşa de pur şi de inocent, bun şi frumos, te simți când te trăieşti după principii ce îți bucură existența şi îți incântă inima. Aici nu te mai poți înşela. Nu te mai poți minți, nu te mai poți pierde.

Pentru că ai cunoscut gustul delicat al împlinirii şi al stimei de sine! Iar de acum înainte îți va face o deosebită plăcere să fii pentru totdeauna un om bun, tandru şi generos, care-şi trimite iubirea sa către toți ceilalți.

Pentru că viața e mult prea deosebită pentru a fi târâtă în noroi, acoperită cu îndoieli, griji şi răutăți. Eşti aici pentru a înfrumuseța această existență, atât pentru tine, cât şi pentru ceilalți.

Gândeşte-te cât de bine te simți când faci o faptă bună din suflet? Nu-i aşa că simți cum sufletul tău zâmbeşte şi te aplaudă? Ce-ar fi să simți asta mai des? Ce-ar fi să-ți trăieşti întreaga viață cu acest sentiment măreț?

Atunci găseşte-ți punctul de susținere care să te îmbălsămeze necontenit cu bunătate, apreciere şi iubire pentru tot ce înseamnă viață. Iar când vei ajunge pe patul de moarte, vei ştii că n-ai trăit

degeaba. Că ți-ai îndeplinit frumoasa misiune de încălzire a sufletelor prin iubire şi pace profundă.

Ştiu că zâmbeşti şi că te recunoşti!

Cum stai cu stima de sine?

"... să te găsesc frumoaso, mâine în zorii zilei...La fel de luminoasă, de tandră şi de Tine"

Tania Tiţa

Draga mea, aş vrea să te vezi întotdeauna că un suflet evoluat. Aş vrea să te vezi ca fiind bucuria supremă a vieţii, care nu cunoaşte nici o imperfecţie şi nici o slăbiciune. Nimic nu poate fi în necongruienţă cu tine atâta timp cât atitudinea ta este o atitudine conştientă de toate puterile ei nemărginite.

Mai poţi experimenta de acum încolo contrast numai dacă mai permiţi factorilor externi să te influenţeze, însă acest lucru nu se mai poate întâmpla când începi să te descoperi cu adevărat. Ai încredere în vocea sufletului tău. Recunoaşte-l pe Dumnezeu sau Iubirea Infinită de care vorbeam la începutul cărţii, în fiecare experienţă pe care o ai şi în fiecare om pe care îl întâlneşti. Pe voi doi nimic nu vă desparte. Eşti contopită deja cu natura, iar frumuseţea autentică a acesteia este frumuseţea ta. Adu-ţi aminte de o dimineaţă însorită, când soarele îţi mângâia faţa iar prospeţimea dimineţii te fascina pur şi simplu. Tu, draga mea, eşti la fel de fascinantă că florile colorate de pe câmp într-o zi minunată de primăvară.

Eşti la fel de frumoasă ca soarele ce răsare pe cer în fiecare dimineață. Iar acest lucru este o certitudine, aşa cum noaptea îi urmează zilei, şi aşa cum pulsul inimii te menține în viață. Aşa că nu ai de ce să te mai îndoieşti de acum încolo de tine. Ştiu că îți doreşti să devii cu adevărat conştientă de tine şi de toate aceste miracole ce sălăşluiesc în sufletul tău. Puterea pe care o cauți eşti chiar tu. Încrederea pe care „*crezi că n-o ai*" eşti chiar tu. Fericirea şi iubirea, după care tânjeşti, au toate chipul tău.

Cu siguranță că mai întâmpini în jurul tău şi probleme. Dar acestea n-au nimic de-a face cu ființa divină care eşti tu. Vei continua să le vezi atâta timp cât te vei mai trăi din minte şi din identificări.

Cu siguranță că vezi oameni în jurul tău care au mai mult ca tine şi care fac mai mult ca tine. Dar nu-ți compara tu succesul tău cu succesul lor. Asta n-are de-a face cu ceea ce eşti tu cu adevărat. Nu te lăsa copleşită de viața altora şi de realizările lor, simțindu-te inferioară şi inutilă. Viața ta nu e viața lor. Menirea ta nu e menirea lor. Nu lăsa fricile lor să-ți devină fricile tale. Nu lăsa problemele lor şi credințele lor să-ți devină credințe proprii. Nu-ți da fericirea pe a face pe plac altora. Nu te vinde. Nu rămâne angrenată în proiecții care nu au nimic de-a face cu minunea care eşti tu de fapt. Nu contează cum se comportă alții cu tine, atâta timp cât tu trăieşti din inimă şi din perfectă conştientă a cine eşti tu de fapt.

Nu lăsa temerile celorlalți să-ți manevreze viața. Cum spuneam mai sus, învață să ierți și trăiește-te din propriul adevăr. Din acel adevăr iubitor și plin de pace care vede divinitatea din toți. Când trăiești în acest mod, nu vei mai putea experimenta lipsa încrederii în sine, sau inferioritatea, sau complexitatea că nu ești "*la fel de bună ca...*"

N-ai încredere în tine când uiți cine ești, când te trăiești din viitor și din simple proiecții ale unor păreri pe care consideri că alții le au despre tine. Când uiți de momentul de acum. Când uiți de tine. Când trăiești pentru alții și nu pentru tine.

Când încerci să demonstrezi cuiva ceva, crezând că acest lucru îți va aduce împlinire. Când dai iubirea de sine pe lucruri exterioare. Când crezi că alții sunt mai buni decât ești tu. Când faci comparații între viața ta și viața altora.

N-ai avea cum să n-ai încredere în tine dacă te trăiești din inocență și din puritate. Când decizi să trăiești această viață doar pentru simpla împlinirea a faptului că respiri și că ești vie. Când faci totul pentru că ești fericită și dorești să împrăștii fericirea ta și altora. Când trăiești cu grație și magie în fiecare clipă. Când știi că ești atotputernică și atotștiutoare. Când știi că ești perfectă. Când te vezi în Dumnezeu.

Crezi că Dumnezeu s-a îndoit vreodată de propria persoană? Crezi că el și-a făcut griji de cum e perceput de oameni? Crezi că asta l-a

împiedicat să creeze lumea şi să se bucure din plin de aceste minunate făpturi? Nu, el doar le-a creat pentru umorul propriu, pentru bucuria imensă de a-şi minuna ochii şi inima cu toate aceste binecuvântări ale lumii.

El nu a pus condiții niciodată, el nu s-a îndoit niciodată şi nici nu s-a supărat niciodată. Iubirea infinită nu ştie decât să iubească şi atât.

Ce crezi că te diferențiază de ea? De ce te îndoieşti de puterea ta de creație? De ce te îndoieşti de tine, în loc să binecuvântezi în fiecare zi această oportunitate ce ți s-a dat, numită: Viață?

Aminteşte-ți de Tine

„Cum să nu uiți de tine, când îl cauți pe Dumnezeu?”

Oana Pellea

Draga mea, cred că a venit momentul să-ți aminteşti cu adevărat de tine. Am ales acest citat al Oanei Pellea deoarece evidențiază exact ceea ce îmi doresc să îți transmit în această carte.

Deoarece sunt convinsă că multe dintre voi v-ați luptat toată viața cu nişte convingeri despre ce înseamnă cu adevărat „Dumnezeu”, despre ce e viața şi cum anume să te comporți pentru a fi un om de succes, despre cine sunteți voi cu adevărat şi aşa mai departe, mi-am propus să scriu acest capitol în urma vizionarii unui film, intitulat „Remember Me”.

În perioada în care l-am văzut, DOAR credeam că trăiesc din adevăr şi lumină, însă în viața mea se instalase frica şi multe goluri în stomac.

Să spun de ce? N-aş ştii să-ți răspund. Însă ceea ce e relevant e faptul că, aşa cum viața ne susține întotdeauna şi ne trimite semne să ne reamintim cine suntem noi şi de ce anume ne aflăm aici, mi-a trimis în cale acest film.

La prima vedere, un film frumos, dar tragic, care-ți lasă în urmă un gust... hmmm... cumva, ceva în genul: merită să fii mai bun cu oamenii din jur şi merită să le atingi inima cu ceva, pentru ca viața lor să fie mai frumoasă datorită prezenței tale în ea.

Ei bine, la sfârşitul filmului am izbucnit într-un plâns covârşitor care a durat 3 ore neîncetat. Am lăsat dvd-ul să ruleze în tot acest timp, numai pentru a vedea această expresie: „Remember Me" (adică Aminteşte-ți de Mine). A fost ca o palmă trasă zdravăn peste față, care parcă m-a trezit din morți. M-a desfigurat şi m-a reconstruit. Mi-am dat seama ce însemnătate avea de fapt acest „Aminteşte-ți de Mine" şi de cine anume trebuia să-mi amintesc eu.

Şi ce crezi că mi-am amintit, iubito?

Mi-am amintit să-mi amintesc de Mine, adică de Dumnezeul din mine şi de iubirea adevărată din care sunt compusă. Să încetez să-l mai caut pe Dumnezeu în afara mea, pentru că aşa cum zice şi Oana Pellea, ajungi să te pierzi pe tine. Eu asta făcusem, uitasem de minunăția care sunt şi începusem să mă caut în altă parte.

În acel moment, rămăsesem goală. Goală şi în acelaşi timp plină de îndoieli, de frici şi temeri nefondate. De griji care poate-mi amărau viața şi eu nici nu eram conştientă de ele.

Te-ai gândit vreodată dacă lui Dumnezeu i-ar fi frică de ceva? Cum ar putea?

Aşadar, acelaşi lucru ar trebui să ne întrebăm şi noi: Cum am putea să ne îndoim de noi, de perfecțiunea noastră, când tot ceea ce există, există prin noi şi nimic nu ne separă? Când avem puterea de a trăi tot ceea ne dorim, atunci când ne reamintim să iubim şi să dăruim iubire, conştienți fiind de puterea noastră infinită.

Aşadar, draga mea, a venit momentul să nu te mai ascunzi, să nu mai crezi în adevăruri care nu sunt ale tale, să renunți la frică şi la îndoială, în schimb, a venit momentul să-ți aminteşti cine eşti cu adevărat şi câtă magie se află în inima ta.

Ai puteri nemăsurabile în a transforma această viață. Nu te mai subestima, ci din contră, găseşte puterea lui Dumnezeu în sufletul tău. Nu-ți fie teamă să rosteşti că tu eşti Dumnezeu, pentru că n-ai cum să îl superi, iar el n-are cum să te judece. Dumnezeu nu e un bărbos în ceruri care să-ți analizeze trăirea. Dumnezeu e compus doar din iubire şi din pace.

Aşadar, fă-ți un favor şi găseşte-l în fiecare zi pe Dumnezeu când te priveşti în oglindă. Zâmbeşte-i şi spune-i „*Mulțumesc*" de fiecare dată când îl vezi. Dar fă-o şi când nu-l vezi, pentru că el este mereu acolo pentru tine.

Renunță la a mai căuta în afara ta, ceea ce este doar în tine. Aminteşte-ți să fii frumoasă şi să trăieşti frumos, în pace şi în armonie.

Dăruieşte din emoția trăirii tale şi altora şi fii

alături de cei dragi inimii tale. Binecuvântează-i cu iubirea ta şi mulţumeşte-le pentru existența lor. Dacă ei uită, fă-o tu. Cere-ți iertare atunci când simți că ai o greutate pe inimă, trăieşte cu grație şi trăieşte tot timpul pentru a aduce bucurii vieții. Atât vieții tale, cât şi vieții celor din jur. Pentru că atunci când le aduci lor, îți aduci tot ție.

Renunță la a te mai trăi pentru şi din forme, ci începe să trăieşti prin şi pentru simțuri şi emoție. Întotdeauna emoție înaltă, care să te ridice în bucurii, până la ceruri şi înapoi.

Haide să credem mai mult în noi şi în ceilalți. Haide să ne iubim mai mult pe noi şi pe ceilalți.

Haide să ne reamintim mai des şi mai mult de noi şi să îi încurajăm şi pe ceilalți să o facă. Nu insistând, ci trăind noi în deplină amintire de frumos şi de bine. Atunci vor vedea şi ei că se poate şi, având credință, îşi pot transforma viața dintr-o angoasă, în ceva sublim, în ceva ce merită trăit şi împărtăşit.

Să ştii că tot ceea ce faci, ce spui, ce gândeşti şi ce simți contează întotdeauna undeva. Doar de tine depinde spre ce îți canalizezi emoțiile şi trăirile.

Te îmbrățişez!

Aminteşte-ți de Tine, Iubire!

V: Recapătă-ți încrederea în bărbați

„Încrederea înfloreşte în inimile mari."

Vasile Alecsandri

Draga mea, eu ştiu că tu eşti o inimă mare, aşa cum spune şi Alecsandri, aşadar ştiu că vei găsi înțelepciunea necesară de a renunța la nebuloasele trecutului, la a înceta să-ți mai creezi idei false despre această lume şi să înfloreşti plină de încredere în tine, în viață şi nu în ultimul rând, în bărbați.

Ştiu că fantasmele trecutului te-au urmărit şi în prezent, fapt pentru care n-ai mai vrut să-ți mai deschizi inima în fața unui bărbat. Dar consider că ai găsit în această carte toate motivele să o faci, şi să o faci bine, pentru a trăi împlinirea vieții.

Ştiu că ai înțeles că manifestarea vieții tale se manifestă de fapt după propriile convingeri, după propriile trăiri şi emoții pe care le emani în acest Univers, aşadar nu mai ai cum să mai dai vina de acum înainte pe bărbați pentru că tu nu trăieşti o adevărată poveste de iubire. Pentru că ştiu că ai înțeles că nu a fost niciodată vina lor.

Oana Pellea zicea în jurnalul său aşa:" *Mi se pare incredibil de frumoasă viața. O minune. E o minune că exist şi una şi mai mare că-mi dau*

seama că exist. Mai departe, ce faci cu viața ta sau ce fac alții cu ea, este altă discuție. Dar viața rămâne o minune."

Aşadar, dacă până acum ți-au trăit alții viața, prin impunerile conştiente sau inconştiente față de tine şi de comportamentul tău, a venit momentul să renunți la acest mod de a-ți trăi viața şi de a-ți lua propria responsabilitate a calității vieții tale.

Bărbații nu sunt vinovați de neîncrederea ta în tine, lucru ce are repercursiuni şi într-o relație de cuplu, acest lucru manifestându-se şi în încrederea pe care o ai, sau nu, în bărbatul tău. Cum spuneam şi în subcapitolul „Cum stai cu stima de sine?", trăieşte întotdeauna cu conştientizarea că eşti un suflet evoluat. Renunță la aceste forme şi fațade în care este prezentată viața de către alții şi începe să-ți construieşti propriul scenariu. Nu sunt rea, pentru că nu acesta este scopul meu. Vreau numai să trăieşti frumos şi să înțelegi care e puterea inimii tale de a transforma tot ceea ce trăieşti în tot ceea ce ți-ai dori să trăieşti cu adevărat.

Draga mea, şi bărbații au sentimente, şi pe ei nu îi separă nimic de tine. Nu rămâne angrenată în separare, când iubirea adevărată se compune în unime. Crede în ei, la fel de mult cum crezi în tine şi în Dumnezeu, pentru că, voi toți, formați acelaşi Întreg.

Rostește-ți zilnic binecuvântarea pentru iubitul tău (chiar dacă îl ai, chiar dacă nu-l ai) şi fii împlinită la imaginea unei lumi minunate trăite complet, împreună.

Învață să rosteşti din inimă mulțumire pentru adevărata viață. Cheamă-ți ajutor divin în fiecare clipă, hotărând a te trăi din grație supremă, alături de oameni ce merită iubirea ta sinceră şi necondiționată.

În fiecare moment în care simți că te învăluie îndoiala, ținteşte-te în inimă şi fi recunoscătoare pentru iubirea şi pacea în care trăieşti. Trimite-i în fiecare zi urări calde iubitului tău, mulțumeşte-i pentru perfecțiunea relației voastre şi încurajează această relație să crească.

Taci atunci când simți că un cuvânt în plus ar distruge armonia. Iubeşte atunci când ai îndoieli. Binecuvântează atunci când zâmbeşti cu inima. Şi trăieşte tot timpul din adevăr. Adevăr ce îl poți găsi doar în adâncul sufletului tău.

Acela este adevărul etern, care îți va îmbelşuga viața pe toate părțile.

Şi aminteşte-ți întotdeauna: bărbatul perfect e acela pe care îl iubeşti, în brațele căruia simți înălțarea divină.

Recapătă-ți încrederea în bărbați şi într-o viață trăită frumos! Pentru că meriți.

Trăiește contopirea divină alături de bărbatul visat

„Iubirea este înrudirea omului cu Dumnezeu. Ea unește la maxim persoanele umane fără să le confunde. În iubire se arată plenitudinea existenței."

Dumitru Staniloaie

Se spune că menirea unei femei este să-şi găsească bărbatul visurilor ei. Se spune că adevărata fericire este aceea împărtăşită.

Se spune că iubirea te ridică, te slăveşte şi te binecuvântează.

Se spun multe altele, precum: iubirea nu durează o viață, că are ataşată de ea suferința şi că poți iubi cu adevărat o singură dată în viață. Aşa credeam şi eu, până de curând.

Îmi cream realități pe care le vedeam reale, tocmai pentru faptul că şi credeam în ele. Şi ştiu că şi tu o faci, şi nu de puține ori.

Te vezi mireasă, alături de bărbatul ideal. Te vezi pasională, iubind nebunește bărbatul ce tocmai ți-a trecut pragul, fără regrete şi fără constrângeri. Vezi, atunci când te îndrăgosteşti, o viață plină de iubire, în care nimeni şi nimic nu vă poate despărți. Îți creezi imagini despre tot ce ar putea însemna viața ta, alături de el. Îți spui de nenumărate ori că el este alesul şi că îl vei iubi la

nesfârşit.

Dar ce întâmplă oare când toanele lui te nemulțumesc, când şosetele lui aruncate lângă pat nu-ți mai aduc plăcere, aşa cum o făceau în nopțile voastre pasionale când nici măcar nu le observai, când pentru tine conta doar faptul că este acolo, cu tine, celebrând iubirea ce vă leagă?

Dar ce se întâmplă oare atunci îți dai seama că are şi el propriile nevoi, care poate de multe ori sunt diferite de ale tale? Sau când nu mai e atât de drăguț să–ți spună şi azi că te iubeşte, pentru că s-a tot săturat să îți repete în fiecare zi. Dar ce faci când el are chef să vadă un meci când tu vrei să te țină în brațe şi să te alinte? Sau mai rău, ce te faci când atenția lui nu prea mai e ațintită asupra ta şi asupra relației, pentru că simte că viața lui tinde către altcineva?

Încep acest capitol într-un mod care nu-mi e familiar şi în care nici nu cred, tocmai pentru că am descoperit că viața poate fi trăită şi altfel. Vreau doar să stau puțin de vorbă cu tine, draga mea, pentru că vreau să realizezi că viața ta nu e legată de a lui, că fericirea ta nu depinde de atitudinea lui față de tine sau, mai ales, de prezența lui în viața ta.

Însă, deşi ar părea în contradictoriu, îți spun că iubirea adevărată, cea despre care vreau eu să-ți vorbesc astăzi, este aceea în care 1+1=1 şi niciodată trei. Pentru că eu cred într-o relație în care ambii parteneri devin unul, în care se

contopesc şi trăiesc pentru şi prin iubirea ce îi leagă ombilical.

Nu cred în compromis, în violență şi în regrete. Pentru că nu asta este rostul vieții, aici, pe Pământ. Dacă te-ai trăit până acum din adevărul cu care am început acest capitol, vreau să-ți spun că viața ta sentimentală poate arăta altfel.

Te poți bucura din plin de iubire necontenită, multă şi pentru toată viața. Poți descoperi acel partener care să se contopească cu tine, alături de care să simți efectiv cum se compune viața, la cel mai înalt nivel. Să faceți dragoste ca nebunii şi să vă uitați unul în ochii celuilalt şi să descoperiți minunea vieții, adică iubirea pură, fascinantă, de care nu vă mai saturați.

Poți descoperi acel partener în brațele căruia să te trezeşti dimineața şi să te simți o femeie împlinită, frumoasă şi iubită. Să te bucuri de tine, de el, de dragostea dintre voi. Să vă treziți cu 2 ore mai devreme numai pentru plăcerea ce v-o aduce joaca din aşternut în zorii dimineții.

Să te iubească, să te sărute şi să te mângâie, aşa cum ar mângâia o floare. Să-şi dea seama de delicatețea şi sensibilitatea ta şi să-ți ungă inima în fiecare dimineață şi seara cu iubirea lui pentru tine.

Să te vadă frumoasă şi perfectă chiar şi atunci când n-ai mai apucat să te demachiezi pentru că ai venit frântă după o zi extenuantă de job sau când pur şi simplu abia te-ai trezit şi eşti ciufulită din

cap până în picioare. Să vă creați propria poveste ruptă din basm, în care Cenuşăreasa şi Făt-Frumos s-au cunoscut pentru prima oară, de fiecare dată când vă întâlniți.

Să plutiți într-o lume a voastră, în care pasiunea şi dragostea voastră unul față de altul atinge cote maxime, inspiră lumea şi pur şi simplu pluteşte în aer.

Iar asta, să dureze pentru toată viața!

Ştiu că e frumos să citeşti aşa ceva şi sunt sigură că te gândeşti că toate acestea sunt vise, care nu pot fi trăite de tine. Dar ce-ar fi să-ți schimbi puțin percepția şi să realizezi în ce platou frumos ai aterizat? În acest platou numit viață, în care ai puterea de a transforma tot ceea ce doreşti să trăieşti.

N-ai crezut până acum în Moş Crăciun, în Cenuşăreasa şi în frumusețea basmelor? N-ai crezut în fericire şi în iubire adevărată? Ei bine, ce te mai ține încă în acel tărâm al suferinței şi al neîncrederii, când ai la dispoziție întregul platou al vieții, din care îți poți alege orice doreşti?

A venit vremea, draga mea, să te deschizi către viață pentru a primi în lumea ta partenerul visat, alături de care să trăieşti o poveste minunată de iubire. Acel partener care să te completeze şi alături de care relația voastră să vibreze la nivel înalt.

Să rezonați la unison şi să vă uitați unul în ochii celuilalt şi să vă vedeți perfecțiunea din care proveniți. Să binecuvântați ziua în care v-ați cunoscut şi să nu încetați să vă dăruiți iubire şi plăcere a vieții.

Să vă cunoaşteți esența, să înțelegeți de ce sunteți aici şi care e menirea voastră împreună. Să treceți de barierele minții şi să vă lăsați purtați de fericire, înțelegând care este adevărata voastră casă.

Cum crezi că te-ai simți trăind aşa ceva? Cum crezi oare că ar arăta zilele tale, când te-ai trezi alături de bărbatul visurilor tale, în timp ce acesta te mângâie firav şi te sărută dulce?

Cum crezi că ți-ai trăi viața când ai simți că nu-ți mai lipseşte nimic?

Că eşti binecuvântată şi că te bucuri din plin de momente magice, pline de iubire?

Sunt sigură că ai aspirat întotdeauna la o astfel de realitate şi ai plâns pe de-alături crezând că tu nu vei avea niciodată parte de aşa ceva.

Aş vrea să te întreb ceva: De ce oare crezi că alte femei trăiesc mai bine decât tine? De ce crezi că unele sunt mai fericite decât tine şi se bucură de un alt stil de viață? Cine crezi că e responsabil pentru toate astea?

Aş vrea să-ți spun că tu, însă ştiu că nici măcar tu nu eşti vinovată, pentru că până acum n-ai fost conştientă că îți poți transforma viața.

Pentru că până acum nici măcar nu ştiai ceea ce nu ştiai, aşadar cum poţi să transformi ceva despre care nici măcar nu ştii că există?

Eu zic că acum a venit momentul în care să te trezeşti, să realizezi câtă forţă interioară ai pentru a trăi exact ceea ce ai visat. Acum a venit vremea să vezi. Iar când vezi, poţi transforma.

Nu a fost vina ta, pentru că te-ai trăit până acum din adevăruri care nu erau ale tale. Te cred şi te înţeleg prea bine. Ştiu că mediul a părut foarte convingător atunci când ţi-a spus că nu eşti bună de nimic, că tu nu meriţi o viaţă abundentă şi că te faci de râs dacă nu respecţi regulile societăţii.

Că e mai bine să laşi capul plecat şi să faci ceea ce spun alţii, pentru că aşa zic ei că e mai bine. Ştiu că ai suferit, că ai vrut să îi mulţumeşti pe toţi, ştiu că ai crezut disperant într-o viaţă ce nu era a ta. Ştiu că n-ai ştiut şi în acelaşi timp ştiu că ai vrut să le fie bine tuturor.

Însă vreau să înţelegi faptul că prioritar este să-ţi fie ţie bine, pentru a putea da mai departe din binele tău. Pentru că n-ai cum să dăruieşti din ceva ce tu nu ai. Dar vreau să-ţi amintesc un lucru, pe care ştiu că deja îl ştii şi îl simţi înăuntrul tău: ai îndeajuns de multă bogăţie şi frumuseţe interioară ca tu să descoperi adevărul despre tine şi despre cum anume ar trebui să trăieşti această viaţă.

Aşadar, tot ceea ce ai de făcut pentru a te alinia cu găsirea partenerului ideal este să te trăieşti tot timpul din inimă. Să vibrezi în fiecare clipă, lăsându-ți usa inimii deschisă.

Vreau să-ți spun că atragi în viața exact genul de om care eşti. Aşadar, nu are rost să te mai mulțumeşti cu bărbați care nu te satisfac, cu bărbați insensibili, care nu te înțeleg şi alături de care viața este un calvar.

Sunt bineveniți şi aceştia până la un punct, pentru că te fac să vezi ceea nu vrei să mai trăieşti niciodată şi te fac să te deschizi către ceea ce ai dori să trăieşti pentru tot restul vieții tale.

Însă, dacă încă persişti într-o astfel de relație, nu te compromite, ieşi cât mai repede din ea, şi aliniază-te cu vibrațiile înalte, din care să-i accesezi inima bărbatului dorit.

Ştiu că multe dintre voi credeți că bărbații sunt violenți, insensibili şi tot timpul insuficienți. Însă, această credință face parte dintr-o realitate veche, în care nici măcar voi nu ştiați că puteți trăi altfel. Pentru că, dacă ştiați, ați fi trăit.

E frumos să începi să simți pe pielea ta adevărata putere a dragostei. E frumos să trăieşti din abundență, de orice fel. E frumos să zâmbeşti în fiecare clipă a vieții tale, binecuvântând viața că ți-a mai oferit o nouă zi în care să te bucuri şi de tine şi de el. Să te vezi frumoasă şi iubită, iar el să te vadă aşa cum eşti cu adevărat. Să fie bărbatul acela galant, alături de care să fii mândră

când ieşi în lume. Să fie bărbatul acela iubitor, alături de care să te bucuri întotdeauna de admirație şi flirt copilăresc, de care să nu vă mai săturați.

Să fie bărbatul acela fastuos, bine întreținut şi cavaler care să te conducă pe ringul de dans într-un vals vienez, din care să nu mai ieşiți niciodată.

Care să-ți inducă în inima o poveste nemuritoare, în care voi sunteți protagoniştii celei mai importante scene. Acel bărbat care nu crede în războaie, în vânătoare de femei şi nici în infidelitate.

Acel bărbat, care ştie şi simte că este al tău pentru totdeauna. Care adoră să te țină în brațe şi să te urce pe culmile plăcerii. Care doar dintr-o privire, ştie că te vrea în patul lui şi că alături de tine, atinge luna din care e făcut.

Ştie că luceafărul e real şi că stelele reprezintă casa voastră. Acel bărbat care are îndeajuns de multă imaginație, spontaneitate şi umor, încât să te urce în trăsura inimii lui şi să rămâi acolo pentru totdeauna, slăvind prințesa care eşti.

Nu rămâne draga mea, în ignoranța faptului că acestea sunt poveşti, iar lumea reală e cea pe care o trăieşti.

Pentru că vei trăi exact ceea ce crezi că vei trăi. Care-ți sunt convingerile, acela îți va fi şi stilul de viață. Care ți-e conştiința, aceea îți va fi

şi experiența. Nu rămâne angrenată în ceva ce nu-i al tău, şi creează-ți propriul scenariu, acela în care femeia împlinită din tine se bucură până la extaz de viață.

Acea femeie care, împreună cu bărbatul său, ajută la transformarea lumii, la ridicarea nivelului de conştiință şi de vibrație, în care tot mai multe cupluri ajung să realizeze frumusețea din care se pot trăi şi binecuvântările pe care le pot da mai departe.

Ignoră realitatea prezentă şi creeaz-o pe aceea pe care vrei să o trăieşti. Ieşi în mediocritate şi cheamă-ți iubirea adevărată lângă tine. Fii recunoscătoare pentru ea şi trăieşte-te din adevărul inimii tale.

Hai să ne imaginăm împreună cadrul perfect al poveştii tale de iubire. Tu, o femeie ce se trăieşte tot timpul din vocea sufletului său, o femeie ce face ceea ce simte şi îşi urmează pasiunea, aducând frumoase contribuții în lume prin activitatea sa. O femeie apreciată pentru stilul său blând de a lucra şi a comunica cu cei din jur şi pentru profesionalismul de care dă dovadă întotdeauna.

El, un bărbat distins, un om care se trăieşte din adevărate principii de viață. Un bărbat ce dă mai departe calitatea vieții prin proiectele şi parteneriatele de valoare ce le leagă cu oamenii cu care lucrează.

Voi doi, un tablou perfect, ce îl reprezentați

prin viața de familie superbă pe care o aveți.

Nu uitați niciodată de nevoile şi dorințele voastre, vă respectați reciproc şi vă respectați munca, fiind alături unul de celălalt atunci când aveți nevoie de asta. Înțelegeț i munca celuilalt şi vă puteți fi alături în perioade provocatoare, când unul are mult de muncă sau când celălalt are un proiect de lansat sau jobul lui îi necesită atenția totală.

Dar asta nu înseamnă că vă uitați unul pe altul, sau uitați să vă mai oferiți iubirea şi înțelegerea cuvenită. Asta înseamnă că aveți o relație matură, conştientă, în care înțelegeți cât de important e pentru fiecare dintre voi să faceți ce vă place şi să vă implicați cu adevărat în activitatea pe care v-ați ales-o.

Atâta timp cât nu ajungeți la sacrificii care să vă frustreze viața sau la certuri care nu-şi au locul, toate acestea sunt perfect normale într-o relație. Pentru că, atâta timp cât eşti alături de persoana iubită, asta nu înseamnă că nu aveți şi viața voastră personală, unde vă concentrați atenția asupra pasiunilor voastre şi a ceea ce doriți să lăsați în urma voastră.

Dacă faceți parte din categoria cuplului care lucrează împreună, sau care şi-au pornit propria afacere împreună, atunci e minunat, atâta timp cât lucrați din inimă şi din perfectă conştiență că unele lucruri ce țin strict de jobul vostru, merită tratate ca atare, fără să ajungeți la neînțelegeri

personale.

În orice cadru al relației vă aflați, puteți trăi exact povestea de iubire pe care v-o doriți. Însă asta necesită foarte multă prezență în viața voastră, încredere în sine şi vederea completă a ceea ce sunteți voi cu adevărat. De aici pornesc toate comportamentele voastre, principiile în care credeți şi valorile după care vă doriți să vă trăiți viața.

Atunci când sunteți perfect mulțumite de ceea ce sunteți voi, ca femei, atunci când vă găsiți împlinirea în inima voastră şi vă descoperiți întreaga valoare a sufletului vostru, puteți interpreta viața într-un mod extraordinar de elegant şi de înțelept.

Atunci poți vedea în ce fel de relație de cuplu te afli şi poți găsi răspunsuri la întrebări de genul:

- Care este adevărata mea relație cu mine şi cu partenerul meu?
- Mai pot face eu separări între mine şi el, atunci când înțeleg că iubirea se află în toți şi în toate?
- Mai pot suferi în fața vieții, înțelegând că fiecare om din viața mea îşi face rolul perfect potrivit în acest moment de Acum?
- Mă mai pot îndoi de mine, de el sau de însăşi viața?
- Mă mai pot teme că această relație se

poate sfârşi din cauza unor orgolii nefondate?

- Mă mai pot compromite într-o relație care nu-mi aduce liniştea necesară şi împlinirea adevărată, când cunosc faptul că esența vieții nu este aceea de a suferi şi de a mă chinui în experiențe care nu-mi sunt necesare alinierii mele cu iubirea infinită?

Aşadar, acum poți trăi împăcată cu tine şi cu iubitul tău, bucurându-vă de această frumoasă experiență pe care v-ați ales să o experimentați aici. Fără regrete, fără aşteptări, fără idei preconcepute despre cum ar trebui să fie această relație şi despre cum ar trebui să fie un partener pentru a-l mulțumi pe celălalt.

Experimentați acest cadru împreună pentru a sărbători în modul cel mai profund iubirea din care sunteți făcuți. Niciodată pentru a vă demonstra măreția personală, superioritatea în acțiune şi cuget sau orgoliile personale.

Sunteți aici pentru a împărtăşi lumii experiențe idilice de poveste, pentru a reda încrederea într-o lume frumoasă a relațiilor de cuplu, a unei frumoase şi cuprinzătoare poveşti de amor şi nu numai, ci a înțelegerii complete, clarității absolute şi a iubirii inocente a unor copii mari.

Aşadar, iubito, lasă-l să te descopere pas cu pas... să vadă ce-ți place, ce simți, cum simți şi

cum trăieşti comuniunea voastră!

Ai încredere în el, nu te sfii, nu te retrage. Lasă-te purtată de simțuri, de trăiri, de atingeri catifelate şi de săruturi pasionale.

Nu-ți reprima nimic. Nu e cazul şi nici momentul. Permite-ți să trăieşti ceea ce meritai să trăieşti de mult timp. Bucură-te de tine şi de el.

Creează-ți imaginea perfectă a bărbatului care iubeşte femeia, care adoră să o mângâie şi face din experiența sa alături de ea o adevărată artă. Bărbatul care slăveşte viața în toată complexitatea ei, care e dispus să se dezbrace de orgolii şi să fie al tău pentru totdeauna.

Care mai întâi oferă şi abia mai apoi primeşte. Şi când oferă, oferă blând şi pătimaş, ca şi când lumea s-ar opri în loc numai pentru voi doi. Bărbatul ale cărei mângâieri pline de tandrețe sunt parcă aripile unui înger plăpând ce te ține în brațe. Ce se îmbracă cu iubirea lui pentru tine şi îi ține de frig toată viața.

Acel bărbat ce te venerează pentru că îți înțelege profunzimea trăirilor şi nu acela ce te doreşte doar carnal.

Ci acela, care în miez de noapte, te îmbălsămează în uleiuri şi în lumânări parfumate, doar pentru a-ți oferi cadrul prielnic relaxării tale în brațele lui.

Acel bărbat care te doreşte imediat ce te-a avut, aceluia ce îi e dor de tine chiar şi atunci când

eşti lângă el, acela ce îți sărută tandru fruntea, buzele şi coapsele, sărbătorind perfecțiunea femeii ce o are în brațe. Acela pentru care tu reprezinți toate femeile din lume şi care nu şi-ar mai putea dori niciodată altceva.

Acel bărbat alături de care simți contopirea divină, numai şi atunci când te atinge, numai şi atunci când îți ia fața între palmele sale şi te priveşte lung şi apăsat, ca şi când ar admira întreaga viață prin ochii tăi.

Acel bărbat, pe care tu meriți să ai îl.

Acel bărbat!

Şi chiar dacă nu crezi, el există pentru tine, aşadar doar deschide-ți inima către iubire şi lasă-te purtată de viață încotro doreşte ea. Te va aduce lângă acel om perfect dorințelor tale şi poate chiar mai mult.

Pentru că viața întotdeauna dăruieşte mai mult decât promite. Nu e treaba ta cum anume vei ajunge să-l cunoşti. Treaba ta este doar să te trăieşti din această realitate imaginativă până când aceasta se va transforma în realitate.

Închină paharul vieții pentru iubirea voastră! Acum şi pentru totdeauna!

Drumul către reîntoarcerea acasă, trăind, iubind şi fiind

"Ce se naşte din Iubire? O iubire adevărată!"

Tania Tița

"*Ne-ascultăm?",* mă întreabă el!

"*Dar eu m-ascult întotdeauna*", îi răspund eu uimită, plină de emoție și îndrăgostită până peste cap, chiar dacă atunci nu-mi dădeam seama. Şi apoi a curs firesc, natural, ca dintotdeauna, o adevărată poveste de iubire, o poveste pe care o puteai găsi valabilă și reală în poveștile pe care le citeşti copiilor tăi, în niciun caz în viața ta.

Eram o femeie ce se trăia doar din carieră. O tânără ce lucra şi noaptea şi ziua, chiar dacă nu la job, ci la propria ei pasiune, în care tot timpul mă regăseam în eterna postură de "Eu fac". Nu concepeam atunci un iubit stabil, simțeam că m-ar încurca în vuietul vieții mele de artistă ce-şi construia propria viață.

Eram omul acțiunii şi recunosc că şi-acum sunt, însă mult mai liberă, mai spontană, mai relaxată.

Te gândeşti oare de multe ori, cum îți poți găsi adevărata libertate numai după l-ai cunoscut pe el şi l-ai invitat în viața ta?

Ei bine, aşa a fost şi-n cazul meu şi el cred că nici nu ştie. Nu de alta, dar nici eu n-am ştiut-o până acum.

Mă eliberasem enorm de patimile nărăvaşe din această lume, de convingerile ce nu fac decât să-ți creeze disconfort şi stare de latență. Mă credeam independentă, poate că şi aşa eram, un copil mereu răzvrătit în fața vieții, ce nu făcea niciodată "ce trebuie", ci doar "ce simte".

Renunțasem la o facultate ce îmi zdrobea creierii, care nu făcea decât să-mi ruineze şi ultimul neuron, intrând parcă într-o prostime generală, din care mă zbăteam cu greu să ies.

Ştii cum simți după ce iei întotdeauna o decizie ce-ți uşurează sufletul şi-ți zici: "Eu am ştiut dintotdeauna că sunt un copil diferit." Da, un copil, pentru că n-am de gând niciodată să renunț la frăgezimea şi la puritatea unui copil, acela ce zburdă fără limite către cer şi înapoi, şi acela ce nu-şi face niciodată griji cu privire la nimic.

Aşa m-am hotărât eu să trăiesc, în lumea mea plină de frumuseți. Şi ce frumos a fost când, tocmai mulțumeam pentru una, venea încă una, lucru ce avea să mă bucure şi să mă împlinească pentru totdeauna.

Dar hai să revenim la independența mea şi să-ți povestesc cum am început eu să trăiesc adevărata poveste de iubire şi de viață.

După ce-am renunțat la facultate, și cu tot neamul urcat în cap, după mii de decizii neînțelese de cei din jur, ci doar de inima mea, m-am hotărât să mă las în voia vieții și să facă ea ce vrea cu mine. Învățasem, din cărțile citite și din experiențele trecute, să am încredere în ea. Să pot să cred chiar și atunci când nu văd.

M-am hotărât, așadar, să las iubirea, pacea și lumina să intre în viața mea. Iar între timp, să-mi văd de ale mele.

Așadar, alesesem, o carieră făcută din pasiune, pentru că n-am crezut niciodată într-un job de mizerie, care să nu-ți placă și la care să te duci doar ca să supraviețuiești. Mi s-a părut o gravă pierdere de timp și de viață. Mi se părea că efectiv îți bați joc de tine și de sufletul tău.

Așa că, indiferent de cât îmi lua, eu aveam să fac doar ceea îmi aducea bucurie sufletului meu. Și așa am făcut, chiar dacă am muncit de multe ori, mult mai mult decât aș fi muncit la un job menit să-mi asigure existența. Pentru că mi-am luat responsabilitatea propriei vieți în mâini. Pentru că dintotdeauna am crezut că sunt un copil care, dacă-și va urma pasiunea și zvâcul inimii, va reuși să facă ceea ce voia.

Așa că, m-am ancorat în muncă, dar nu pentru că voiam să fug de ceva sau de cineva, ci pur și simplu pentru că știam că tot ceea ce fac va conta vreodată. Nu știam în ce fel, dar voiam să fac. Cu încredere și cu inimă deschisă.

Aşa l-am cunoscut pe el, tot printr-o învârteală carevasăzică pentru a mai da încă o dată frâu pasiunii mele.

Iubesc şi am iubit dintotdeauna oamenii.

Țin minte că am citit odată undeva şi mi-a rămas în minte acest citat, deşi nu-i mai cunosc autorul, care spunea aşa: "Fiecare om ți-e superior prin ceva, aşa că învăț întotdeauna ceva pe lângă dânsul".

Viața mi-a demonstrat că nu există inferioritate şi superioritate, ci există perfecțiune în fiecare dintre noi, dar modul nostru unic şi diferit de a ne trăi viețile, ne poate inspira în a trăi o viață mai frumoasă.

Aşa că, dând glas chemării mele către oameni, m-am apucat de intervievat o mulțime de oameni din acest domeniu al autocunoaşterii. Aşa am ajuns oarecum la Cătălin, la bărbatul vieții mele, pe care simt că îl voi iubi şi aprecia toată viața pentru minunăția de om, de jumătate de înger care este.

Contradictoriu vieții, el mi-a redat independența mea ca femeie, pentru că mi-a arătat de fapt adevărata viață.

Multă lume îmi spune că fac exact la fel pentru cei din jurul meu, dar mie viața mea mi se părea normală, însă când l-am cunoscut pe el şi i-am regăsit bunătatea din ochi şi iubirea din suflet,

atunci parcă m-am regăsit cu adevărat.

Aşadar, aş vrea să spulber orice îndoială cum că o femeie independentă este o femeie singură. Femeia independentă este cea care îşi trăieşte adevărata iubire în inima ei. Şi eu o găsisem, însă nu o simțeam până la apariția lui în viața mea, atât de puternică.

Aşa, ca un foc de tabără, ca o văpaie a inimii menită să-ți înfrumusețeze întreaga viață.

Atunci am realizat de fapt ce înseamnă adevărata viață. De atunci, adevărata viață pentru mine a însemnat iubire, bunătate, pace şi calmitate şi aveam de gând să le activez din în ce în mai des, pentru o calitate a vieții nemaiîntâlnită.

Şi aveam să fac acest lucru, alături de el, de bărbatul în brațele căruia mă trezesc zâmbind în fiecare dimineață.

Vreau să evidențiez prin acest lucru, faptul că NU orgoliile, invidia, superioritatea şi cine deține puterea într-o relație sunt factorii de bază într-o poveste atât de viață, cât şi de iubire.

Adevărata dragoste e dragostea în care te contopeşti cu viața, cu iubitul tău şi deveniți unul. Nu doi, nu trei, ci unul.

Şi oricine poate trăi acest sentiment măreț. Acest sentiment ce te ridică până la stele şi te face să atingi luna.

În prima mea seara cu Cătălin, am fost în parc

şi am privit cerul. Şi simțeam cu acesta ne zâmbeşte. Ne-am luat în brațe şi ne-am îmbrățişat, ca două suflete pereche regăsite după multă vreme.

Chiar spuneam la un moment dat că cel mai probabil şi în viețile anterioare am fost suflete pereche, atât de frumoasă şi intensă a fost emoția regăsirii dintre noi doi.

Atunci am simțit cum cerul s-a deschis şi ne-a binecuvântat şi cred că abia atunci m-am regăsit ca femeie, ca om, ca ființă divină ce sunt. Cred că atunci a fost clipa în care am renunțat la o viață trăită pentru... şi m-am hotărât să aleg o viață trăită prin...

... prin iubire, dragoste, înțelegere şi divinitate.

Dar vreau să evidențiez faptul că toate acestea s-au petrecut după ce am experiențiat mult viața, cu bune, cu rele, după care abia apoi am înțeles că există doar "bune" şi că toate îți vin la momentul potrivit. M-am aliniat cu iubirea completă abia după ce am experimentat jumătăți de măsură şi după ce am luat decizia de "totul sau nimic".

Şi-am renunțat la ce nu mă împlinea şi am atras în viața mea totul. Şi l-am lăsat să mă mângâie aşa cum ştie el mai bine şi să-mi ofere tot ce are el mai bun de oferit. Şi mi-a oferit "Totul din Întreg" prin alinierea cu iubitul vieții mele şi cu o viață abundentă de "detoate".

De la liniște, pace și iubire, la oameni frumoși, înzestrați cu putere de muncă și creativitate izbitoare. De la călătorii frumoase, la proiecte pe sufletul meu. De la idei inspirate, la cărți menite să transforme vieți.

De la indecizii la cele mai mari decizii ale vieții mele. De la îndoială la recunoștință pentru tot ce trăiesc. De la prietenii pe viață, la adevărate capodopere de artă.

Sentimente și emoții care mai de care, trăiri complexe, recunoștință și multă iubire.

Pentru că tot ce se întâmplă are agățat de el o iubire ce-ți mângâie inima și-ți face chipul să zâmbească.

Pentru că viața e un miracol pentru faptul că există. Iar pe noi nu ne diferențiază nimic. Pentru că suntem inseparabili.

Pentru că suntem unul cu iubirea infinită ce susține viața.

Asta este adevărata viață și adevărata iubire. Dacă până acum ai trăit altceva, oprește-te și schimbă-ți cursul vieții tale.

Pentru că ai venit aici să trăiești perfecțiunea în tot și în toate. Nu te mulțumi cu puțin, când poți avea totul. Dar mulțumește pentru tot ce ai, chiar dacă ți se pare că ai puțin.

Niciodată n-ai puțin dar întotdeauna poți avea mai mult. Trăiește fără așteptări, fără regrete, fără

compromis, doar cu iubire profundă pentru tot ce înseamnă viață.

Renunță la pattern-ul victimizării, al îndoielii și al fricii, și deschide-te către abundență, visare, plenitudine și împlinire a vieții, pe toate planurile ei.

Dumnezeu nu te vrea tristă, săracă și umilă. Și după cum ai înțeles până acum, nimic nu te desparte de Dumnezeu, pentru că el e în tine. El vrea pentru tine ceea ce vrei tu pentru tine.

Așadar nu te limita singură la minunata experiență de viață pe care ai putea-o trăi, crezând blasfemii despre ce ar putea crede Dumnezeu despre tine.

Reîntoarce-te draga mea, Acasă, acolo de unde n-ai plecat niciodată.

Trăiește, iubește, zâmbește și bucură-te de tine.

Fii fericită și atât.

Nu căuta însă fericirea, nu fugi după ea! Las-o să vină, așa normal și firesc, cum îi place ei.

Atunci când n-o cauți, o vei găsi mereu printre iubiri trecute, prezente și viitoare, iubiri de orice fel. De viață, de cântec, de iubit, de poezie, de tine, de tot ce însemni tu.

Invitație la visare

"Numai finitul este cel care aduce greşeli şi suferință. Infinitul rezidă în calm zâmbitor"
Emerson

Visează draga mea, visează cu nesaț şi descătuşează-ți mintea de corvoade.

Dă glas inimii tale şi visează, pentru că aşa cum zicea şi James Allen, visătorii sunt salvatorii lumii.

Pentru că m-a inspirat atât de mult, chiar aş vrea să împărtăşesc cu tine un fragment de-al său, în care ne vorbeşte despre visători:

"Visătorii sunt salvatorii lumii. Aşa cum lumea vizibilă este susținută de cea invizibilă, tot aşa şi oamenii, cu toate încercările şi greşelile şi vocațiile lor mărunte sunt susținuți de către viziunile minunate ale visătorilor solitari. Omenirea nu poate să-şi uite visătorii. Nu poate să lase idealurile lor să fie uitate şi să dispară.

Omenirea trăieşte în propriile vise. Le recunoaşte prin realitățile care aşteaptă să fie experimentate de visătorii lor. Compozitor, sculptor, pictor, poet, învățat, profet, aceştia sunt făcătorii lumii de după această lume, arhitecții Paradisului.

Lumea este mai frumoasă pentru că ei au trăit; fără ei, omenirea ar pieri, din lipsă de vise. Cel care menține o viziune minunată în inima sa, un ideal măreț, va realiza cu siguranță acel ideal mai devreme sau mai târziu. Columb a avut viziunea unei "lumi noi", şi a descoperit-o. Copernic a întreținut viziunea multiplicității lumilor şi a unui Univers mai larg, şi lui această realitate i-a fost revelată. Buddha a fost susținut de viziunea unei lumi spirituale de o frumusețe fără pată şi de o pace perfectă, şi a reuşit astfel să intre în propria viziune.

Să ne iubim viziunile. Să ne iubim idealurile. Să iubim muzica ce ne face inima să cânte, frumusețea care dă aripi minții noastre, puritatea care dă strălucire gândurilor noastre, pentru că în ele se află toate condițiile care asigură construcția şi creşterea lumii noastre proprii.

A dori înseamnă a obține. A aspira înseamnă a atinge. Este posibil ca dorințele de bază ale omului să poată fi satisfăcute, în timp ce aspirațiile sale cele mai pure să rămână neîndeplinite? Nu, aşa ceva ar fi împotriva legii Divine: "Cere şi ți se va da".

Visează vise îndrăznețe, şi aşa cum visezi, aşa vei deveni. Viziunea ta este promisiunea de a deveni ceea ce visezi. Idealul tău este profeția lucrurilor pe care le vei dezvălui tu însuți. Cea mai mare realizare a fost la început, şi pentru o perioadă, doar un vis. Stejarul doarme în ghindă, pasărea aşteaptă în ou; şi în cea mai înaltă

viziune a unui suflet stă trezirea unui înger. Visele sunt semințele realităților." James Allen

Aşadar, dragă femeie, şterge-ți ochii de lacrimi şi sufletul de suferință, şi dă glas celor mai arzătoare dorințe. Trăieşte din visul tău şi contopeşte-te cu el.

Trăieşte frumusețea plăpândă a unei vieți trăite frumos, în care magia îşi îmbie inima în fiecare zi.

Îți fac astăzi, cu zâmbetul pe buze, o invitație la visare în fiecare zi. Te invit să trăieşti în lumea ta, acolo unde există frumusețe, iubire şi multă pace în sufletul tău.

Ai încredere în vocea ta interioară, lasă-te ghidată de sentimente înălțătoare, care îți fac inima să vibreze.

Te invit într-o lume a femeilor, care sunt şi mămici, şi soții, şi prietene, şi femei de carieră şi casnice, şi fiice, dar care îşi îndeplinesc cu măiestrie fiecare rol pe care îl au în această societate.

Femei, ce şi-au descoperit adevărul în inima lor şi prin fiecare gest, doresc să-l propovăduiască mai departe.

Femei frumoase, împlinite, ce zâmbesc şi speră la o nouă zi, în care încă un vis li se mai îndeplineşte.

Draga mea, simt bucurie în inimă şi emoție în oase, simt vioiciune şi magie la gândul că aceste rânduri îți vor fi prietenul de nădejde atunci când

vei fi pregătită să le citeşti şi să le auzi cu adevărat.

Îți mulțumesc din suflet pentru minunea care eşti şi te invit să visezi, alături de mine, la o lume mai bună, acea lume în care ne vom trezi cu toții şi vom deveni conştienți de puterea infinită ce sălăşluieşte înăuntrul nostru.

Te iubesc, cu dor şi drag!

Cred într-un singur adevăr: Iubirea

„Iubiți! Iubiți! Iubiți întotdeauna profund şi fără măsură! Nu pierdeți niciodată din vedere că, în realitate, toate secretele Manifestării sunt ascunse aici, pentru că, înainte de toate, DUMNEZEU este o nesfârşită iubire. Realizați că acolo unde este prezentă o mare iubire, acolo se manifestă, totodată, DUMNEZEU" G.B

Iubito, ai apucat vreodată în viața ta să simți cu tot sufletul puterea dragostei?

Să iubeşti şi să te iubeşti pentru că iubeşti?

Să iubeşti sentimentul pe care puterea iubirii ți-l oferă?

Să simți acele emoții ce te ridică până la infinit şi înapoi, totul petrecându-se într-un Acum atât de frumos şi de autentic?

Ai iubit vreodată cu adevărat? Ştii ce e iubirea adevărată? Şi acum mă refer la toate tipurile de iubire. Iubire pasională, iubire sufletească, iubire de viață, iubire de sine!

Există atâtea adevăruri în această lume, însă toate se reunesc într-unul singur şi acesta este Iubirea. Iubirea e sentimentul ce ne-a creat şi cel ce ne reprezintă în totalitate, acesta este punctul unificator între noi toți. Iubirea nu separă, iubirea nu pune condiții. Iubirea iubeşte şi atât. Nu există niciodată expresia: "Te iubesc pentru că..." Există

doar atât: “Te iubesc şi atât!”

Vreau să mă refer acum la acest sentiment intens, magic şi misterios ce susține întreaga viață, întreaga lume şi întregul Univers. Aş vrea să renunțăm la patimi, îndoieli, vise lăturalnice şi idei nefondate despre cât de grea e viața, şi să ne amintim în schimb, să iubim.

Să iubim aşa cum ştim noi mai bine, aşa suav, fin şi copilăresc. Să ne amintim în vremuri de restrişte că iubirea ne ține în picioare, că din ea suntem făcuți şi nu mai vrea s-o renegăm.

Mă văd trăind într-o lume în care fericirea şi iubirea absolută sunt sentimentele cele mai de preț. Aş vrea să văd cât mai multe femei frumoase, iubite şi împăcate cu propria viață, zâmbind în colțul gurii când îşi duc copilul la şcoală, când îi gătesc iubitului sau pur şi simplu când e singură în colțul ei de rai.

Vreau şi cred că adevărul meu, compus din iubire, va deveni adevărul întregii lumi. Şi nu mai e mult. Simt asta şi o simt până în măduva oaselor.

Mă văd cât de mult am crescut scriind la cartea asta. Mă văd cât de pură şi inocentă am devenit într-o perioadă atât de scurtă, dorind cu nerăbdare să îți împărtăşesc atât de sincer şi de autentic trăirile mele, în care cred cu nesaț.

Îmi place atât de mult viața, încât simt că-mi

sare inima din piept. Aş vrea, draga mea, să-ți recâştigi încrederea în tine şi în viață, aş vrea să poți simți ceea ce simt şi eu acum.

Aş vrea să te dezbraci de inhibiții şi să rămâi goală. Goală de răni, de suferințe şi de greutăți, pentru a te umple înapoi cu iubire. Iubire multă şi credință în frumusețea ta desăvârşită.

Chiar dacă mă repet, aş continua să mă repet de mii de ori pe zi, până începi să te recunoşti: *eşti frumoasă, iubito, şi eşti mai minunată decât crezi că eşti.*

Vreau să-ți mulțumesc din suflet pentru generozitatea sufletului tău. Chiar dacă tu nu-l vezi, eu îl văd şi îl simt. Şi mă bucur de bucuria lui şi-a ta.

Şi te privesc cu admirație de fiecare dată când îmi apari în cale. Şi mă uit la suferința ta şi ştiu că vei scăpa în curând de ea. Ştiu că vei înțelege cât de potrivite au fost toate şi ştiu că te vei recunoaşte în divinitate.

Ştiu, pentru că am trecut pe-acolo. Ştiu, pentru că m-a durut.

Ştiu, pentru că am suferit şi eu la rândul meu. Dar nu mi-am pierdut niciodată încrederea în viață. Şi nici tu n-o vei face niciodată. Pentru că atunci când te vei mai simți singură, părăsită şi tristă, ştiu că îți vei pune la capul patului această carte. Şi o vei răsfoi şi ştiu că te vei gândi la mine.

Mă vei vedea zâmbind şi rostindu-ți că am

încredere în tine, mai multă decât crezi.

Şi îți amintesc întotdeauna să-ți aminteşti de iubire. Să-ți aminteşti de tine. De frumusețea autentică din inima ta. Să-ți aminteşti de puritatea absolută a esenței tale. Să-ți trăieşti viața colorat, în mii de sentimente. Să râzi, să plângi, să te bucuri, să speri, să cazi, să te ridici, dar întotdeauna să zâmbeşti având încredere în viață.

Dacă vreodată o să te mai temi de ceva, aminteşte-ți că faci parte din iubirea infinită ce ne compune pe noi toți.

Faci parte din acelaşi Dumnezeu, din aceeaşi viață care ne susține şi care e de partea noastră. Faci parte din perfecțiunea vieții.

Doar activează-ți puterea dragostei şi zâmbeşte. Fii vedeta propriului tău scenariu. Vezi în ceilalți aceiaşi iubire ce te compune şi pe tine!

Renunță la critică, analiză sau îngrijorare. Doar vede în celălalt ceea ce vezi şi în tine. Nimic nu ne separă, totul ne uneşte!

Dă glas iubirii ce îți mângâie călduros inima şi viața! Predă-te iubirii! Fii una cu ea! Iubeşte iubirea pentru că îți oferă oportunitatea de simți acest sentiment minunat!

Îți mulțumesc, iubito, pentru minunăția care eşti! Te iubesc şi cred în tine!

Întrebări şi Răspunsuri

"Există întrebări pe care ni le punem nu pentru a da un răspuns, ci pentru a auzi întrebarea"

Octavian Paler

Vreau să vă mulțumesc vouă, tuturor femeilor dragi, care ați făcut această carte posibilă. Ea a fost scrisă pentru Voi, prin Voi, de către Voi.

Voi ați cerut-o, Voi ați manifestat-o.

Pentru că îmi doresc ca acest ghid să vă aducă cu adevărat valoare, să vă asiste în drumul vostru către împlinire, succes, trăirea unei adevărate vieți, a aceleia ce merită trăită din plin numai din bucurie şi apreciere completă, am creat şi această rubrică de întrebări şi răspunsuri. Multe dintre întrebările pe care mi le-ați trimis în chestionar îşi găsesc răspunsul în carte, însă, la unele mi-am dorit să răspund direct la subiect, pentru o accentuare intensă a acestora. Vă iubesc şi vă doresc multă iubire şi împlinire, dragelor! Vă aştept de acum înainte pe grupul de Facebook şi întotdeauna cu mare drag, pe e-mail.

Şi tare mult mi-ar plăcea să ne vedem chiar live la evenimente sau să ne regăsim cu drag la webinarul lunar pe care îl susțin pentru comunitatea noastră de femei frumoase, împlinite şi iubite!

De asemenea, mi-aş dori din suflet sa dai mai

departe această carte si prietenelor dragi inimii tale, pentru a se alinia şi ele cu adevărata trăire din inimă. Trimite-le un e-mail cu această carte în ataşament sau trimite-le link-ul de descărcare de pe http://ghidultuturorfemeilor.ro/cartea.

Acum haide să ne ocupăm de întrebări.

1. Cum pot să rezolv problemele pe cale amiabilă, fără să jignesc şi fără să-mi fac duşmani?

Draga mea, fii întotdeauna tu şi întotdeauna sinceră. Învață să te trăieşti întotdeauna din adevăr şi din transparență. Atât cu tine, cât şi cu ceilalți. Învață-i pe cei din jurul tău să se aştepte întotdeauna la o relație sinceră cu tine, în care fiecare îşi spune părerea, fără a fi considerată un atac personal.

Pentru că de cele multe ori, nu e nimic personal. E doar o necongruență temporară între stări, păreri şi perspective asupra aceluiaşi lucru.

Uite un exemplu la cum aş răspunde eu dacă aş fi pusă în fața unei astfel de situații: "X, te iubesc şi te apreciez şi ştii prea bine că țin enorm de mult ca relația noastră să se bazeze pe respect şi încredere reciprocă. Îți respect părerea, însă de această dată nu sunt de acord cu tine. Îți mulțumesc mult pentru că înțelegi faptul că nu este nimic personal la mijloc, ci doar o diferențiere temporară de opinii asupra acestui

lucru.”

Învață să fii tot timpul diplomată, dar sinceră. Nu încerca să pari altfel decât eşti, pentru că acest lucru se vede şi se simte imediat. Eu îți sugerez să-ți creezi de acum înainte o viață demnă de respect, iar ceilalți să cunoască genul de om care eşti, prin atitudinea sinceră, respectuoasă şi binevoitoare pe care o ai.

2. Cum mă pot face remarcată, fără să fiu vulgară?

O femeie se face întotdeauna remarcată prin naturalețea de care dă dovadă. Iubeşte-te pe tine însuți şi te vor iubi şi alții.

Renunță la idei preconcepute despre cum ar „trebui” să fii şi începe să te iubeşti pentru ceea ce eşti. Pentru că eşti perfectă.

Să spunem că eşti genul de femeie aventurieră, o femeie „înțepată” cum îmi place mie să spun.

Fii exact aşa cum eşti, în orice situație, însă fii întotdeauna conştientă şi prezentă, pentru a nu întrece o limită a bunului simț. Fii întotdeauna zâmbitoare şi binevoitoare. Renunță la a mai te enerva fără rost, sau a te mai împopoțona aiurea, doar pentru a cădea în grațiile cuiva. Găseşte-ți stilul personal, iar acesta este întotdeauna acela în care tu te simți cel mai confortabil.

Eşti genul care se aranjează, însă la un

moment te simți ca o pițipoancă (iar acest lucru nu te face să te simți prea confortabil)? Atunci mai renunță la un pic din machiaj, sau alege mai puține accesorii. Eşti genul de femeie mai delăsătoare, nu prea îți place să te aranjezi prea mult? E ok, atâta timp cât te simți bine în pielea ta. Însă, dacă vreodată, la un moment dat, simți că ai putea face mai mult pentru tine şi că tu meriți mai mult, atunci ascultă-ți instinctul şi începe să ții mai mult cont de tine. Vei vedea o schimbare mare în atitudine, iar acest lucru îți va influența încrederea în tine, lucru ce te va conduce pe viitor la a te simți bine în pielea ta, de a te accepta şi de a fii naturală.

Aşadar, ascultă-te întotdeauna şi fii tu însuți, în orice context. Lumea te va iubi când va vedea cât de dezinvoltă eşti.

Pentru că eşti frumoasă atunci când te simți bine!

3. Îi mai interesează pe bărbați iubirea adevărată?

Deşi dacă îți vine greu să crezi, şi bărbații visează la o dragoste adevărată. Chiar dacă şi-o exprimă mai greu, chiar dacă au un ritm diferit de conştientizare a acestei nevoi de căldură sufletească, armonie şi înțelegere, aceştia sunt dispuşi să ofere foarte multe lucruri atunci când întâlnesc o femeie ce simt că merită dragostea şi respectul lor.

Aici însă e o preconcepție ce vine de obicei din partea femeilor, deoarece pornesc încă de la început cu o convingere incorectă față de partenerii lor. Au foarte multe așteptări de la aceștia, le reproșează mult prea multe lucruri, de obicei nimic relevant, și își pun toată fericirea lor pe umerii bărbatului.

Dacă, însă, ar învăța să fie stăpâne pe sine, dacă ar învăța să fie prezente în acea relație, să asculte mai mult, să respecte mai mult, să înțeleagă mai mult, fără ca acestea să înceapă să creadă orice stare a partenerului ca un neajuns al relației, dacă aceasta ar putea fi în primul rând o prietenă a partenerului de viață, o camaradă de excepție, ce îl iubește și îl înțelege așa cum e, fără a avea dorința de a-l schimba, acesta s-ar deschide mai mult către ea.

Brendan Brehan spunea așa: *"Un bărbat este pe jumătate îndrăgostit de o femeie care îl ascultă"*.

Însă, de mult prea multe ori, bărbații sunt prea obosiți de a le mai face pe plac iubitelor, deoarece acestea nu sunt niciodată mulțumite, vin întotdeauna cu prea multe reproșuri, chiar dacă acesta a avut cele mai bune intenții.

De cele mai multe ori, partenerele nu știu să-și exprime dorințele și sentimentele, acaparându-l pe iubit cu foarte multe așteptări, care de multe ori n-au nici o bază reală.

Învață să te iubești mai mult pe tine și învață

să îl accepți așa cum este. Dacă nu-ți place de el, atunci schimbă-l (schimbă partenerul, nu îl schimba pe el). Dar nu îți pune propriile tale dezamăgiri şi aşteptări neîndeplinite pe umerii lui, pentru că el nu este tatăl tău şi nici nu are de ce să îți satisfacă ție dorințele.

El e în această relație pentru că te iubeşte şi pentru că vrea să îşi petreacă timpul alături de tine. Gândeşte-te că are de ales între milioane de femei din această lume, însă el te-a ales pe tine. Învață să apreciezi aceste „mici" detalii, învață să fii recunoscătoare şi învață să-l iubeşti şi să îl asculți.

Vei vedea cât de frumos îți va răspunde la aceste gesturi dacă tu vei şti să îți menții poziția din uşurință, pentru că în primul rând ai găsit fericirea în tine, iar acum doreşti să o împărtăşeşti şi cu el, nu să-l epuizezi de energie şi de nervi.

4. Cum să-mi dau seamă că el este alesul?

Ador această întrebare, tocmai pentru faptul că îmi dau seama de cum anume te trăieşti tu. Prin faptul că mi-ai pus această întrebare, realizez că tu te trăieşti din viitor, eşti plină de aşteptări şi nu ştii să te bucuri de ceea ce ai acum.

Dai, cum s-ar spune, pasărea din mână pe cioara de pe gard. Renunți la a te bucura de prezent, făcându-ți idei şi preconcepții despre ce

va fi în viitor, după care te mai întrebi de ce relația ta nu funcționează.

Ei bine, drăguțo, întotdeauna el va fii alesul pentru „Acum", chiar dacă îți este greu să accepți acest lucru. Tu nu ai cum să îi ceri cuiva să te iubească pentru tot restul vieții tale, pentru că nici tu nu vei putea promite aşa ceva.

Îl subjugi dinainte ca această relație să prindă aripi.

Ce-ar fi ca, în loc să te gândeşti la ce se va întâmpla în viitor, să te bucuri de iubitul şi de relația ta actuală din plin? Să vă bucurați de fiecare moment petrecut împreună, să vă iubiți, să vă apreciați şi să vă respectați reciproc, în acelaşi timp respectând şi timpul şi oportunitatea care vi s-a dat să o petreceți împreună?

Cum ar fi să te bucuri din plin de acest moment de acum împreună cu iubitul tău, lăsându-te purtată de iubire şi de fericire? Crezi că aşa ceva te poate conduce la frustrare sau dezamăgire?

Te poate conduce la aşa ceva numai în momentul în care tu ai început să-ți faci aşteptări, în momentul în care ai început să vrei să-l schimbi şi în clipa în care te-ai gândit la cum va fi şi dacă va fi.

Nu te interesează dacă el e alesul, atâta timp cât ştii să te bucuri din plin de călătorie. Atâta timp cât înțelegi faptul că nimeni nu are de ce să-

ți promită nimic pentru viitor, pentru că nu cunoaşte ce va fi. Tot ceea ce poate face el este să te iubească şi să te aprecieze acum, să vă bucurați împreună de ceea ce sunteți şi aveți acum. Pentru că de aici s-ar putea să curgă atât de natural şi firesc relația, încât nimeni şi nimic să nu vă despartă vreodată.

Însă nu pleca la drum cu întrebarea: "Oare este el alesul?", ci mai bine apreciază faptul că sunteți acum împreună şi că vă iubiți şi vă respectați. Treaba ta este să te simți bine, restul sunt doar detalii. Celelalte lucruri se vor aşeza foarte firesc şi normal, pentru cel mai mare bine al vostru.

5. De ce iarăşi trebuie să sufăr? De ce iarăşi mi se întâmplă?

Vrei să ştii de ce? Tocmai pentru faptul că persişti în acea realitate în care te tot întrebi „de ce iarăşi, de ce tocmai mie?" Dacă ai renunța la a te mai victimiza şi ți-ai lua responsabilitatea propriei vieți în propriile mâini, atunci viața ta ar putea progresa într-un ritm uluitor.

Ce-ar fi să transformi „De ce tocmai mie?" în" Mulțumesc vieții că tocmai mie îmi dă asemenea binecuvântări. Sunt cu adevărat iubită."

Ştii de ce? Pentru că în acel moment ai începe să te concentrezi pe lucruri frumoase şi pozitive din viața ta, atunci ai putea găsi măcar un strop de

divinitate în fiecare experiență și i-ai putea înțelege rolul în viața ta. Atunci ai începe să te deschizi către viață, către lume, către fericire și împlinire. Transformă-ți atitudinea, transformă-ți credințele, transformă-ți emoțiile cu privire la evenimentele din viața ta, iar atunci vei rămâne surprinsă de câte lucruri pentru care să fii recunoscătoare vei atrage în lumea ta.

6. De ce ceea ce cred că mă face fericită, de fapt nu mă face fericită?

Pentru că tot timpul cauți în exterior ceea ce vei găsi întotdeauna doar în tine. Pentru că tu ai impresia că fericirea ta va veni din partea altcuiva, că vei găsi fericire atunci când vei acumula ceva, că vei fi împlinită dacă... când... numai așa...

Ei bine, acestea sunt numai preconcepții. Adevărata fericire este în tine, adevărata fericire are chipul tău. Însă, concentrându-te tot timpul pe a ajunge undeva și pe a demonstra ceva, te lași prea mult influențată de factori exteriori care nu au nimic de-a face cu fericirea ta. Nu știu de unde ai preluat tu ideea că fericirea vine din exterior către interior. Fericirea este întotdeauna prezentă în viață, însă ești prea ocupată cu a-ți crea așteptări decât cu a te bucura de tine în fiecare clipă. Iar de aici o grămadă de piedici, de dezamăgiri și frustrări. În momentul în care îți vei deschide inima către tine, către adevărata viață pe care o poți trăi, când te vei iubi mai mult și vei găsi bucuria și iubirea în lucrurile simple, atunci vei vedea cum va înflori viața ta.

Nu-ți crea imagini nefondate despre un lucru, o experiență, o relație..., ci doar permite-i să se manifeste natural în viața ta. Bucură-te de ea şi accept-o aşa cum e. Asta îți va aduce adevărata împlinire şi claritate despre cine eşti cu adevărat! Ai încredere!

7. De ce o femei nu poate rămâne doar o femeie pentru tot restul vieții? Pentru a răzbi ea trebuie să fie când copil, când bărbat, când om de afaceri, când păpuşă de vitrină... rareori doar Ea şi atât!

Atunci când femeia este doar „Ea şi atât", îşi poate prelua aceste roluri cu o mare dragoste, căldură şi apreciere pentru că poate fi şi mamă şi soție şi păpuşă de vitrină, fără a-şi pierde feminitatea, fără a se compromite şi fără a-şi încălca principiile şi valorile de viață.

De fapt, în asta stă tot secretul. Să fii întotdeauna Tu, pentru că tot ce vine paralel cu asta vine din apreciere completă şi curgere firească a vieții.

În nici un caz nu se poate transforma în frustrare sau tristețe. Femeia a uitat de fapt să fie ea, pentru că adevărata față a sa este iubirea, care nu face nici o separare între nimic. Ea nu ştie decât să iubească şi să dăruiască iubire, sub toate formele ei. Dacă femeia s-ar întoarce la adevărata

ei esență, la dragostea pură şi absolută, atunci toate aceste roluri ale societății ar fi asumate cu mândrie şi entuziasm.

Soluția: Renunță la critică şi întoarce-te către tine! Restul se va rezolva de la sine, din alinierea ta cu curgerea naturală a vieții!

8. Oare care este adevărata împlinire pentru o femeie: copiii, familia sau succesul profesional?

Dar draga mea, cine anume te-a pus să alegi între toate aceste aspecte? Viața nu ți-a şoptit că poți fi fericită, avându-le pe toate, fără să trebuiască să compromiți o parte pentru a avea-o pe cealaltă? Ştiu că până acum te-ai trăit din convingerea că este imposibil să le ai pe toate, dar dacă ți-aş spune că totul ține doar de propriile tale convingeri şi trăiri, ce-ai spune?

Dacă persişti în convingerea că trebuie să alegi între acestea 3, atunci viața îți va oferi totul în conformitate cu propriile trăiri. Universul spune doar "Da", însă depinde doar de tine căror lucruri din viața ta le spune doar "Da."

Când ai posibilitatea de a trăi şi de a crea tot ceea ce va urma să experimentezi în viață, de ce oare să nu alegi împlinirea în toate aspectele vieții?

De ce te încăpățânezi să crezi că acest lucru

este imposibil, în loc să te apuci să faci ceva pentru a trăi adevărata împlinire în viața ta?

Trăieşte-te din convingerea şi din energia că toate aceste lucruri sunt create pentru tine, iar tu le poți accesa oricând dorești. Creează-ți propria realitate, nu mai pleca urechea la realitatea celor care se tem de tot ceea ce poate însemna viața lor.

Alții n-au reuşit pentru că n-au crezut niciodată cu adevărat că acest stil de viață este posibil. Dar asta nu trebuie să fie realitatea ta, pentru că tu eşti singura în măsură pentru a-ți creiona propria hartă a vieții.

9. De ce e atât de important ca bărbații să nu plângă în fața femeilor? De ce e atât de important ca bărbatul să nu îşi arate sensibilitatea față de o necunoscută?

Draga mea, tot ceea ce crezi că e important, e important şi adevărat numai dacă tu crezi acest lucru. Întâmpini în viața ta numai acest gen de bărbat, tocmai pentru faptul că te trăieşti din convingerea că bărbații nu-şi exprimă niciodată sentimentele față de o femeie şi că aceştia sunt duri şi insensibili.

Dacă ți-ai schimba perspectiva din care priveşti un bărbat, atunci şi experiențele tale alături de acesta s-ar transforma. Aşadar, îți dorești un bărbat care să-ți împărtăşească trăirile,

emoțiile şi sentimentele cu privire la viața lui sau la a voastră împreună, atunci creează-ți convingerea că acest bărbat are încredere în tine, ştie că îl înțelegi şi se poate baza pe o relație de calitate cu tine.

Însă, atenție, acest lucru necesită şi o mare responsabilitate din partea ta.

Pentru că în momentul în care un bărbat se va deschide către tine, iar tu nu-l vei putea înțelege şi-l vei critica, aceasta se va închide în el şi va prefera să nu mai comunice cu tine, doar aşa înțelegând că poate fi şi trăi liniştit, fără a fi cineva alături care să-l judece.

Aşadar, umblă pe la convingerile din care te trăieşti şi aşa vei atrage în viața ta experiențele dorite. Dar asumă-ți întotdeauna responsabilitatea şi oferă-i libertate în gândire, acțiune şi exprimare celui de lângă tine!

10. Sunt pierdută între valorile mele şi valorile celor din jurul meu. Mă simt amețită. Ce să fac?

Niciodată, dar niciodată nu lăsa realitatea altora să-ți devină propria realitate, asta numai în cazul în care realitatea lor este una trăită din iubire şi apreciere profundă pentru tot ceea ce poate însemna viața.

Crează-ți propriile valori şi principii care te împlinesc cu adevărat în orice clipă a vieții tale şi

niciodată nu te compromite. Fă doar ceea ce îți aduce împlinire sufletească în orice moment.

Ştii cum vei ştii dacă ai plecat de Acasă? Adică dacă te-ai înlăturat de la drumul tău? Sufletul te va atenționa creându-ți un disconfort la nivelul pieptului, ca o piatră pe inimă. Până în momentul în care această piatră nu va fi înlăturată, tu vei continua să te trăieşti din total altceva în afară de adevăr.

Aşadar, tot timpul când te vei mai trezi în această situație, ascultă-te şi fă tot ceea ce îți stă în putință pentru a reveni la Tine. Astfel nu mai ai cum să te îndoieşti dacă o decizie pe care o iei e potrivită sau nu pentru tine, pentru că întotdeauna sufletul tău îți va da de ştire.

Rămâi tot timpul conectată la valorile tale adevărate şi trăieşte-te din iubire şi din adevăr întotdeauna.

Astfel permiți vieții să te binecuvânteze cu tot ceea ce are ea mai bun pentru tine.

11. Mă gândesc că nu se cade să fac primul pas, pentru că voi fi judecată, că nu se cade. Cum să procedez?

Draga mea, această înfrânare a ta provine dintr-o neîncredere în tine şi dintr-o necongruență a ta cu valorile tale. Încă ai rămas conectată la ce va spune lumea despre tine dacă vei acționa aşa sau altfel.

Acest lucru nu contează, atâta timp cât tu faci întotdeauna ceea ce simți. Dacă un lucru te împlineşte, atunci fă-l fără a mai aştepta aprobări din partea celorlalți şi fără a te mai gândi cum eşti percepută. Alții vor avea aceeaşi părere despre tine pe care o ai tu despre tine.

Fii sinceră cu tine şi vezi dacă modul tău de abordare te împlineşte. Când îți vei răspunde la această întrebare, îți vei răspunde la toate celelalte întrebări. Doar ascultă-te şi fă ceea ce simți! Întotdeauna!

12. Cum să reuşesc să transmit corect ceea ce îmi doresc de la un bărbat?

Majoritatea îmi spun că par disponibilă doar pentru aventuri, însă ceea ce îmi doresc cu adevărat este să-mi întemeiez o familie, nu o aventură! Ce pot face ca să nu mai fiu percepută de bună doar pentru aventuri?

Ei bine, draga mea, lumea din jur te percepe exact aşa cum te percepi tu şi în funcție de cât de mult laşi impresia că alături de tine se poate trece de un anumit prag. Este perfect să fii deschisă, amuzantă şi nebunatică, însă aici intră în discuție diplomația ta față de tine.

Dacă ai ajuns până în momentul în care să te trăieşti natural din adevăr şi respect de sine, vei vedea că vei fi pusă în situații cu care nu mai rezonezi, cărora le permiteai să se întâmple până mai de curând. Însă, pe măsură ce te cunoşti mai

bine, vei vedea că ți se va schimba stilul de viață, vei dori să-ți petreci timpul în alt mod, poate cu alți oameni şi vei fi mai conştientă de gesturile tale, de alegerile pe care le faci şi de modul în care permiți anumitor lucruri să-ți intre în viață.

De exemplu, dacă până acum obişnuiai să ieşi cu diferiți bărbați, să ai o viață sexuală activă, însă nimic serios, iar tu erai deschisă către asta cu majoritatea oamenilor din viața ta, e foarte uşor să cazi pradă ispitei la următoarea întâlnire, chiar dacă nu îți doreşti o simplă aventură.

Şi aş vrea să înțelegi că nu e nimic rău în a-ți da frâu liber fanteziilor şi dorințelor, însă numai dacă acest lucru îți aduce plăcere şi după ce actul în sine s-a terminat. Însă, dacă te simți cumva stânjenită după un contact cu un bărbat, înseamnă că e momentul să iei măsuri şi să vezi ce îți doreşti cu adevărat.

Pentru că din momentul în care iei decizia că îți doreşti o relație serioasă şi te aliniezi profund cu asta, nu vei mai putea da fler tuturor întâlnirilor cu ceilalți bărbați, pentru că s-ar putea să nu mai rezonați, să nu mai fiți pe aceeaşi lungime de undă.

Părerea mea este să fii sinceră cu tine şi foarte conştientă de ceea ce îți doreşti. Pentru că acest lucru va avea repercursiuni asupra relației tale cu ceilalți, şi în primul rând cu tine.

Dacă îți doreşti să te simți mereu curată, pură

şi fericită şi te deschizi către o relație care să îți aducă aceste sentimente în viața ta, atunci, încetul cu încetul, acest lucru se va întâmpla.

Însă ține foarte mult de trăirile tale interioare şi de sentimentele pe care îți doreşti să le manifeşti de acum înainte, dar mai ales, de stilul de viață pe care doreşti să-l ai.

13. De ce am venit aici ca femeie? Ce am greşit atât de mult într-o viața anterioară, încât să fiu acum o femeie nefericită?

Draga mea, deşi s-ar putea să fie greu de acceptat acest lucru, mai ales dacă ai crescut într-o familie sau cultură care credea într-o karmă negativă pe care trebuie să ți-o cureți, aş vrea să-ți spun (bineînțeles din conştientizările mele de până acum) că aceasta nu există. Că nu trebuie să ispăşeşti nimic în această viață pentru una trecută sau viitoare. Sufletul tău şi-a ales această identificare aici pentru că ştia că numai aşa va fi pus în posturile cele mai potrivite prin care tu să-ți reaminteşti adevărata esență. Toată nefericirea ta poate fi transformată instant. Ea nu există decât dacă tu crezi în ea. Cum spune şi Paul Ferrini: *„Nu trebuie să ispăşeşti nimic pentru trecutul tău. Nu există decât momentul de acum, în care străluceşti ca o stea care luminează cerul întunecat.”*

Aşadar, renunță la scuze, la victimizare şi nu mai da vina pe vieți anterioare pentru că nu trăieşti aşa cum îți doreşti în această viață. Totul stă în puterea ta. Sunt convinsă că dacă ai ajuns până aici cu citirea cărții, vei găsi o mulțime de exemple cum anume să te aliniezi cu împlinirea vieții tale.

14. Cum pot eu să îi ajut pe copiii mei să îşi găsească fericirea şi să aibă familii reuşite, în armonie?

Tot ceea ce poți face pentru copiii tăi este doar să îi susții, să îi încurajezi, să fii recunoscătoare pentru frumusețea vieții lor, să-ți creezi imagini minunate cu ei, pline de abundență de toate felurile. Să-ți creezi întâi mental, apoi fizic acea relație armonioasă dintre tine şi ei, dar nu în ultimul rând, între ei înşişi.

Îndrumă-i întotdeauna să trăiască cu inima, să mulțumească pentru tot ceea ce au şi să facă întotdeauna ceea ce le place.

Nu te ruga pentru fericirea lor, pentru că rugăciunea te face să te simți mică, inferioară şi fără de putere, ci binecuvântează-i şi fii extrem de recunoscătoare pentru împlinirea copiilor tăi.

Crează-ți o imagine despre ei tot timpul zâmbitori, frumoşi, sănătoşi şi împliniți. Şi trăieşte-te din această imagine pentru tot restul

vieții tale.

Asta este tot ceea ce poți face tu pentru ei, însă niciodată să nu te bagi în viața lor, crezând că ceea ce crezi tu e cel mai bine pentru ei. Lasă-le libertatea de a alege să facă ceea ce simt că e cel mai bine pentru ei.

Iubește-i și binecuvântează-i în fiecare zi. E mai mult decât poți face.

15. Cum pot afla care este împlinirea vieții mele, adică în ce constă ea? Ceea ce poate însemna pentru mine împlinire, pentru alții poate să nu fie.

Împlinirea vieții tale este ceea ce te face pe tine fericită. Nu contează care este stilul de viață al altor oameni, dacă acela pe tine nu te împlinește. Și nici nu ar trebui să te intereseze cum trăiesc alții, pentru că pentru tine nu e relevant.

Gândește-te doar dacă ceea ce trăiești acum te satisface, te împlinește pe deplin. Ești mulțumită de cariera ta? De viața ta personală, socială, sentimentală? Ești mulțumită de tine cum te trăiești, cum reacționezi în diferite situații, cum gândești și cum simți viața?

Fă ceea ce simți întotdeauna.

Alege întotdeauna pacea, bucuria și împlinirea inimii tale, fără să te compromiți. Nu trebuie să reprezinți un anumit standard, trebuie doar să-ți

facă plăcere ceea ce trăieşti. Ascultă-te şi vezi la concluzii ajungi. Dacă te împlineşte stilul de viaţă actual, perfect, fii recunoscătoare pentru tot ce trăieşti.

Nu te împlineşte? Perfect, atunci schimbă-l!

Pas cu pas. Reinventează-te, bucură-te de tine, fă lucruri dragi inimii tale. Lasă-te purtată de fericire, oricum s-ar manifesta ea.

16. Cum să păstrez misterul într-o relație?

Cine ți-a spus că trebuie să păstrezi vreun mister într-o relație? Dacă tu crezi că mai trebuie să mai fii misterioasă în fața unui bărbat, și în același timp să-ți găsești partenerul ideal inimii tale, atunci eu zic să te oprești. Sunt două lucruri diferite.

Una e să-ți deschizi inima total, pentru a primi iubitul vieții tale în calea ta (*însă, fără jocuri prosteşti de ego, în care să faceți schimb de putere, în care să cădeți în pattern-ul de superioritate-inferioritate, gelozie şi minciuni*), dar totuşi să rămâi naturală, spontană, mereu jucăuşă, în care să-l surprinzi cu iubirea ta în cele mai inedite locuri şi posturi, şi alta e să vrei să cunoşti pe cineva în care să fiți ca şoarecele şi pisica, doar-doar nu vei rămâne fără arme în mânecă şi te vei dezgoli în fața lui de măşti, în care ai tendința de a deveni vulnerabilă.

Când încă mai accepți aceste jocuri, înseamnă că încă nu eşti deschisă total către iubire sinceră, adevărată şi incontrolabilă, în care să-ți dăruieşti iubirea ta fără condiții.

Pe mai departe, e alegerea ta ce fel de relație vrei să ai.

17. Accept sau nu un bărbat care la prima vedere se prezintă mitocan?

Tu ce simți în legătură cu acest aspect? Se cunoaşte faptul că bărbații vor să pară stăpâni pe sine la prima întâlnire, însă de multe ori o dau în bară, exagerând mult prea mult. Din punctul meu de vedere un bărbat puternic este un bărbat rafinat, care respectă femeia şi care o apreciază din plin pentru ceea ce este ea.

Aşadar, eu una aş considera această mitocănie un semn clar că alesul inimii mele va fi altul, şi în nici un caz el.

Depinde însă de tine. Ai vrea să ai alături un bărbat care nu ştie să te trateze frumos şi care încearcă să te „vrăjească" cu astfel de glume proaste?

Eu cred că tu meriți mai mult decât atât. Dacă vei accepta aceste lucruri încă de la bun început, să nu fii dezamăgită pe viitor că relația voastră nu a mers, iar tu ai suferit crunt în urma acesteia. Fă ceea ce consideri necesar şi sincer inimii tale.

18. Mi-am găsit partenerul ideal. Crezi că este posibil să trăim fericiți până la adânci bătrâneți?

Da, cu siguranță DA. Şi eu mi-am găsit bărbatul visurilor mele, iar viața mea alături de el e o certitudine pentru care n-am nevoie de dovezi. E un lucru pe care îl simți.

Eu îți sugerez să fii extrem de recunoscătoare pentru dragostea şi înțelegerea voastră în fiecare zi şi să vă bucurați din plin de voi, concentrându-vă întotdeauna pe binecuvântările din viața voastră.

Când sunteți trişti, ce-ar fi să vă amintiți cât de norocoşi sunteți că v-ați cunoscut şi aveți şansa unei vieți splendide împreună?

19. Care sunt sunt cele mai bune soluții atunci când te afli într-o situație în care trebuie să alegi între a renunța la obiectivele tale legate de carieră şi împlinirea ta alături de persoana pe care o iubeşti?

Deşi eu sunt genul de persoană care ştiu că le poate avea pe toate, iar viața mi-a dăruit cariera împreună cu iubitul meu, pentru că am învățat să privesc în interiorul inimii mele şi să realizez că viața nu e niciodată un compromis, ci întotdeauna o împlinire continuă, tu poate eşti în momentul în care trebuie să iei o decizie.

Pentru că şi eu trebuie să recunosc că am ajuns în acest stadiu al vieții mele, luând multe decizii repetate, într-o perioadă foarte scurtă.

Eu ți-aş spune să te asculți. Să vezi dacă e cariera cu adevărat potrivită ție, dacă faci chiar ceea ce îți place. Să vezi dacă partenerul de lângă tine e omul alături de care vrei să-ți trăieşti întreaga viață.

Fii sinceră şi vezi încotro înclina balanța. S-ar putea să le ai pe ambele numai dacă vei ştii să te asculți să iei decizia cea mai potrivită ție în acest moment. S-ar putea să renunți la acest job, pentru a fi alături de iubitul tău, iar imediat după aceea să ajungi la jobul visurilor tale şi totuşi să ai şi o relație de cuplu minunată.

Însă, dacă eşti deja împăcată cu jobul tău, de ce nu începi să fii recunoscătoare pentru relația minunată pe care o ai cu soțul tău ***(ține minte:*** *chiar dacă ea nu este momentan atât de minunată)* şi de ce nu începi să te concentrezi pe lucruri superbe ale relației voastre?

Vei vedea multiple schimbări, însă nu insista pe un drum, dacă simți că drumul tău e altul. Tu eşti singura în măsură să cunoşti acest fapt.

20. Cum menținem starea de fericire şi atitudinea pozitivă în iubire şi în viață?

Nemaifăcând separare între aceste stări şi tine. Ştiind că starea ta de fapt, starea ta naturală de a fi este starea de fericire şi împlinire.

Acest lucru nu se realizează niciodată la nivel mental, ci totdeauna la nivelul inimii.

Renunțând la a mai trăi din minte, şi alegând să trăieşti din inimă. Lăsându-te purtată de fericire şi având încredere în viață, că tot ceea ce experimentezi este spre un bine mai mare.

Că poți avea şi fi orice îți dorești. Că viața e alături de tine şi că te susține în tot ceea ce faci. Că eşti aici pentru a experimenta fericirea sub toate formele ei. Că eşti fericirea însăşi.

21. Cum să fac să nu îl mai corectez mereu şi să mă obişnuiesc cu micile lui defecte?

Pur şi simplu nu-l mai corecta. Priveşte-l ca un simplu observator şi de fiecare dată când te vezi pusă în situația în care vrei să îi atragi din nou atenția, taci şi zâmbeşte, şi priveşte-l cu multă iubire, ca pe un copil ce a făcut o mică boacănă.

Concentrează-te atunci pe lucrurile minunate pe care le vezi la el şi fii recunoscătoare pentru încântarea ce o simți de fiecare dată când eşti cu el.

Transformă totul în ceva pozitiv, în ceva călduros, plin de iubire.

22. Am deja 47 de ani şi doi copii adolescenți, însă mă simt foarte singură.

Există viață sentimentală şi la vârsta asta? Mă mai pot îndrăgosti?

Draga mea dragă, mi-eşti atât de scumpă încât te-aş îmbrățişa în acest moment şi te-aş pune să te uiți în oglindă şi să priveşti cât eşti de frumoasă şi de plină de iubire.

Draga mea, dragostea n-are vârstă. Eşti atât de plină de sentimente înălțătoare, încât nici nu-ți dai seama. Da, bineînțeles că poți trăi iubirea adevărată la orice vârstă, mai ales la una atât de frumoasă precum a ta.

Doar deschide-ți sufletul şi primeşte iubirea în viața ta în fiecare zi. Mulțumeşte pentru momentele minunate pe care le petreci cu omul drag şi trăieşte fericirea alături de el, dinainte ca el să apară în viața ta.

Fiecare dintre noi ne avem partenerul ideal în această viață, depinde doar dacă îl primim sau nu alături de noi. Deschide larg uşa inimii tale şi poftește-l înăuntru. Vei avea parte de mari surprize, şi unele dintre cele mai plăcute.

23. Poți conştientiza fericirea în momentul în care ea te învăluie, dar natural, senzorial, fără s-o numeşti, fără s-o cuantifici şi fără s-o păstrezi în amintiri palpabile?

Bineînțeles. Fericirea are multiple forme prin care se manifestă. Printr-un entuziasm covârşitor,

printr-o pace supremă venită brusc asupra ta, printr-o iubire nesfârşită asupra vieţii, sau, pur şi simplu, printr-o stare de împăcare în timp ce citeşti o carte.

Fericirea e ca aerul. E pretutindeni. E peste tot şi în toate formele. N-ai nevoie de dovezi palpabile pentru a înţelege ce e fericirea. Ea se poate manifesta acum printr-un zâmbet cald al inimii tale. Şi mâine, printr-un râs copleşitor.

24. Cum îmi pot sprijini soţul să treacă mai uşor peste un obstacol?

Sprijinându-l şi fiindu-i aproape cu inima, făcându-l să înţeleagă că totul s-a petrecut pentru un bine mai mare. Că nu are de ce să se teamă, pentru că viaţa vă iubeşte şi vă dă toate aceste experienţe ca voi să vă mai reamintiţi ceva.

Să învăţaţi să apreciaţi şi mai mult binele. Să creşteţi spiritual, să vă redescoperiţi. Nimic nu e rău, totul e potrivit.

25. Mi-e frică să rup această. Suntem de prea mult timp împreună, însă eu n-am trăit viaţa mea, ci tot timpul pe-a altcuiva. Nu ştiu cum să procedez.

Faptul că sunteţi de prea mult timp împreună nu reprezintă o scuză pentru ca tu să te compromiţi în continuare. Dacă simţi că această căsnicie şi-a făcut rolul, iar continuarea ei nu va

face decât să vă înfrâneze pe amândoi din a vă trăi propria viață așa cum vă doriți, atunci fiți sinceri unul cu celălalt și luați cea mai bună decizie pe care o puteți găsi.

Invită-l la o discuție prietenoasă și exprimă-ți sentimentele într-o manieră respectuoasă și binevoitoare, pe un ton potrivit. În nici un caz nu sări la gâtul lui cu reproșuri sau cu critici, pentru că altfel riști să iști adevărate conflicte între voi, care oricum nu vă aduc la nici un rezultat.

Exprimă-ți liber sentimentele și poartă-i respect pentru iubirea ce ți-a oferit-o până acum. Însă, dacă simți că direcția vieții tale este alta, atunci ia decizia cea mai potrivită pentru tine. Nu rămâne în relații care te trag în jos și care nu îți mai aduc nici o satisfacție.

26. Mi-e frică de penibil, sunt nesigură pe mine și țin tot timpul cont de ceea ce spun ceilalți despre mine.

Frica aceasta de penibil și faptul că tot timpul ții cont de ce anume spun ceilalți despre tine denotă o lipsă foarte mare de încredere în tine. Înseamnă că trăiești viața lor și nu a ta. Sunt convinsă că vei găsi în rândurile acestei cărți multe lucruri care să te facă să înțelegi că ai venit aici pentru tine și pentru fericirea ta. Ești liberă să fii cum vrei să fii. Să trăiești așa cum simți.

Nu e responsabilitatea ta să le faci pe plac altora, dacă asta înseamnă să te pierzi pe tine.

Informații Adiționale

"Ghidul Tuturor Femeilor – Care vor împlinire personală, găsirea partenerului ideal şi trăirea unei adevărate poveşti de iubire şi de viață."

de Tania Tița

Disponibilă online pe www.GhidulTuturorFemeilor.ro sau de asemenea ne poți contacta la: info@ghidultuturorfemeilor.ro şi 0753 428 900

Fax: 0378 107 897

Pentru a primi **Bonusul Exclusiv în valoare de $47** pe care Tania îl oferă **GRATUIT** fiecărei cititoare, prima lună de testare a abonamentului la **„Clubul Tuturor Femeilor" vizitează chiar acum site-ul**
www.ghidultuturorfemeilor.ro/testareclub

Explorează Şi Mai Mult Lumea Femeilor Alături De Tania Şi Prietenele Ei!

www.GhidulTuturorFemeilor.ro

GhidulTuturorFemeilor.ro este site-ul preeminent în categoria educaţiei şi dezvoltării femeilor pe domeniul împlinirii personale şi trăirii unei adevărate poveşti de iubire şi de viaţă. Tania Tiţa, supranumită şi „Balsamul de Suflet Pentru Femei" şi-a găsit destinul şi acum dă mai departe revelaţiile pe care le-a primit pe parcursul călătoriei ei în viaţă, pentru a asista femeile să descopere de ce nu au trăit până acum viaţa pe care şi-o doreau, să respire uşurate, să scape de piatra de pe inimă pe care au purtat-o cu greu şi să-şi pună baza solidă pentru noua lor viaţă.

Trecând printr-o călătorie stimulantă de viaţă, cu bune şi cu rele, Tania arată cum orice femeie care îşi ascultă cu adevărat inima poate trăi în profundă împlinire personală devenind de asemenea şi un model inspiraţional pentru ceilalţi.

“Ghidul Tuturor Femeilor” îți oferă şansa de a trăi magia reîntoarcerii la Pace, Fericire şi Împlinire. Această invitație nu poate fi refuzată.

BONUS GRATUIT!

Pentru a primi **Bonusul Exclusiv** în **Valoare de $47** pe care Tania îl oferă **GRATUIT** fiecărei cititoare, prima lună de testare a abonamentului la „**Clubul Tuturor Femeilor**”, vizitează chiar acum site-ul:

www.GhidulTuturorFemeilor.ro/TestareClub

TANIA TIȚA, supranumită “Balsamul de Suflet Pentru Femei” şi-a găsit destinul şi acum dă mai departe revelațiile pe care le-a primit pe parcursul călătoriei ei în viață, pentru a asista femeile să descopere de ce nu au trăit până acum viața pe care şi-o doreau, să respire uşurate, să scape de piatra de pe inimă pe care au purtat-o cu greu şi să-şi pună baza solidă pentru **noua lor viață.**

Trecând printr-o călătorie stimulantă de viață, cu bune şi cu rele, Tania arată cum orice femeie care îşi ascultă cu adevărat inima poate trăi în profundă împlinire personală devenind de asemenea şi un model inspirațional pentru ceilalți.